

Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.

Was tun bei Hitze? Tipps für Wohnraum und Ernährung im Sommer

(VZ – RLP/26.05.2026) Anhaltende Hitzeperioden und immer mehr Hitzetage stellen viele Menschen vor enorme Herausforderungen. Hohe Temperaturen belasten den Kreislauf, beeinträchtigen den Schlaf und können insbesondere für ältere Menschen, Kinder und chronisch Erkrankte gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz gibt praktische Tipps für heiße Tage – von der richtigen Ernährung bis hin zum kühlen Wohnen.

Ist ein Zuhause erst einmal stark aufgeheizt, lässt es sich oft nur schwer wieder abkühlen. Deshalb gilt: Die Hitze möglichst gar nicht erst hereinlassen. Hilfreich sind angepasstes Lüften in den frühen Morgenstunden oder nachts sowie das konsequente Verschatten von Fenstern und Glasflächen.

Hinsichtlich der Ernährung sollte man an heißen Tagen auf leichte und wasserreiche Speisen zurückgreifen, die dem Körper helfen, die Verdauung zu erleichtern. Empfehlenswert sind unter anderem Obst, Gemüse, Salate oder kalte Suppen. Außerdem empfiehlt es sich, den Mineralstoffhaushalt im Blick zu behalten.

Diese und weitere Optionen, sich an die anstehenden Hitzetage anzupassen, erläutern die Expert:innen der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz im kostenlosen Web-Seminar „**Was tun bei Hitze?**“. Tipps für Wohnraum und Ernährung im Sommer“. Am 17. Juni um 18 Uhr erhalten Teilnehmende praktische Hinweise, wie sie sich und ihr Zuhause besser auf heiße Tage vorbereiten können. Interessierte können sich anmelden unter: <https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp>

Zu allen weiteren Fragen, die den Hitzeschutz in den eigenen vier Wänden betreffen, beraten die unabhängigen Energieberater:innen der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz in einem persönlichen und kostenlosen Beratungsgespräch nach telefonischer Voranmeldung.

Die Beratungsgespräche sind kostenlos. Die nächsten Sprechstunden der Energieberater finden statt:

In **Saarburg telefonische Beratung am Freitag, dem 19. Juni, von 10 bis 13 Uhr** Anmeldung unter Tel. 0 6581 81-111.

In **Trier jeden Donnerstag von 10 bis 17.45 Uhr** in der Verbraucherzentrale, Fleischstraße 77. Anmeldung unter Tel. 0651 48802.

Energietelefon der Verbraucherzentrale: 0800/ 60 75 600 (kostenfrei), montags von 9 bis 13 und 14 bis 18 Uhr, dienstags und donnerstags von 10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr.

VZ-RLP

Bildunterschrift für anhängendes Foto: Scannen Sie den QR-Code, um zur Anmeldung zum kostenlosen Web-Seminar zu gelangen.

Foto: Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie und vom rheinland-pfälzischen Ministerium für Wirtschaft, Tourismus, Energie und Klima.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Über die Energieberatung

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale ist das größte anbieterunabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland und ist seit 1978 verlässlicher Begleiter auf dem Weg in eine energiebewusste Zukunft. Bundesweit stehen fast 1.000 Energieberater:innen Privathaushalten zur Seite. Im Jahr 2024 wurden rund 233.000 Ratsuchende in einer unserer 900 Beratungsstellen per Telefon, online oder direkt zu Hause

beraten. Unser Ziel ist es, private Haushalte beim Energiesparen zu unterstützen. Dazu beraten die Energieberater:innen im Auftrag der Verbraucherzentrale zu den Themen Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Hohe fachliche Kompetenz und strikte Unabhängigkeit zeichnen die Energieberatung der Verbraucherzentrale aus.

Pressestelle

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.
Seppel-Glückert-Passage 10
55116 Mainz

Tel. (0 61 31) 28 48–85
presse@vz-rlp.de
www.verbraucherzentrale-rlp.de