

NÜTZLICHE TIPPS FÜR DEN HITZESCHUTZ



Trinken Sie ausreichend und regelmäßig.

Achten Sie darauf, stündlich ein Glas Wasser zu trinken. Empfohlen wird Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz. Wichtig: Nicht eiskalt trinken!



Schützen Sie Ihre Haut.

Tragen Sie ausreichend Sonnenschutz auf und achten Sie auf eine Kopfbedeckung.



Meiden Sie körperliche Aktivität.

Meiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11-18 Uhr). Verlegen Sie Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.



Halten Sie Ihre Räume kühl.

Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.



Tragen Sie helle, leichte Kleidung.

Auch im Sommer schützt uns Kleidung vor Sonne und dem Austrocknen. Passende Kleidung ist entscheidend, um gesund durch den Sommer zu kommen.



Ernähren Sie sich gesund und bewusst.

Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich (Obst, Gemüse, Salat) und achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit.



Achten Sie auf Ihre Medikamenteneinnahme.

Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Wichtig: Medikamente kühl lagern!