

TIPPS GEGEN DIE HITZE



! An heißen Sommertagen sollten Sie Ihren Alltag an die Temperaturen anpassen. Sportliche Aktivitäten sollten möglichst in den kühleren Morgenstunden stattfinden. Halten Sie sich vermehrt im Schatten auf und tragen Sie luftige Kleidung. Eine Kopfbedeckung und geeigneter Sonnenschutz darf ebenfalls nicht fehlen.



Ausreichend und gesund trinken

- ca. 2 bis 3 Liter ungesüßte Getränke, z. B. Mineralwasser, Kräutertee
- trinken Sie Ihre Getränke über den Tag verteilt
- besprechen Sie Ihre Trinkmenge ggfs. mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin



Kühlen Sie Ihren Körper

- nutzen Sie feuchte Tücher
- Duschen Sie sich bei Bedarf kühl ab
- nutzen Sie Wasserspray für Gesicht und Körper



Gesund essen

- nehmen Sie leichte Speisen zu sich
- essen Sie frisches Obst, Gemüse und Salate



Wohnraum kühlen

- schließen Sie die Sonne mit Hilfe von Rolläden, Vorhängen oder Fensterläden aus
- lüften Sie in der Nacht
- versuchen Sie die Temperatur unter 26° zu halten
- halten Sie tagsüber Fenster geschlossen



Holen Sie sich Rat

- kontaktieren Sie Ärzte / Ärztinnen (z. B. wenn Sie eine Medikamentenanpassung benötigen)
- bitten Sie Ihre Mitmenschen um Unterstützung (z. B. um einen Einkauf zu übernehmen)



Erholsamer Schlaf

- schlafen Sie möglichst in einem kühlen Raum
- nutzen Sie eine leichte Bettdecke und luftige Schlafkleidung
- verwenden Sie eine Wärmflasche, gefüllt mit kaltem Wasser

Achten Sie auf Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes, z. B. im Radio, in der Zeitung oder auf www.dwd.de!

Bei folgenden Symptomen sollten Sie umgehend die Ärztin / den Arzt kontaktieren:

- Erschöpfung
- Blässe/Röte
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Verwirrtheit
- Unruhe
- Appetitlosigkeit
- Muskelschmerzen
- Infektion
- Verstopfung
- erhöhte Temperatur oder Fieber