

Tipps für heiße Sommertage



Informiert sein



- Hitzewarnungen beachten
- In der Hausarztpraxis oder Apotheke Trinkmenge klären und Medikamente anpassen, bzw. kühlen

Viel trinken



- Über den Tag verteilt, z.B. jede Stunde ein Glas Wasser trinken
- Mineralwasser, Saftschorle oder Tee; kein Alkohol oder Kaffee
- Für unterwegs: Trinkflasche mitnehmen, Refill-Stationen nutzen

Den Körper kühlen



- Feuchte Tücher für Gesicht, Nacken oder Arme
- Arme oder Füße mit Wasser kühlen
- Lauwarm duschen

Kühl durch den Tag



- Leichte, weite Kleidung und Kopfbedeckung tragen
- Sonnencreme mit mind. LSF 30 benutzen
- Morgens aktiv sein, tagsüber kühlen (Lieblings-)Platz suchen

Richtig essen



- Häufiger kleine Portionen essen
- Leichte Kost essen
- Viel Obst, Gemüse und Salat
- Leichte, salzige Speisen, z.B. Brühe und Salzstangen

Besser schlafen



- In einem kühlen Wohnraum schlafen
- Statt Bettdecke besser ein leichtes Laken nutzen
- Mittags ausruhen

Kühl wohnen



- Morgens früh, spät am Abend oder nachts lüften
- Am Tag Fenster schließen, Jalousien oder Vorhänge benutzen
- Ein Ventilator kann helfen

Unterstützen



- Aufmerksam sein
- In der Familie oder Nachbarschaft Hilfe anbieten
- Nach Hilfe Fragen
- Hitze-Telefon anrufen

Notfall



Rufen Sie den Notruf 112 bei Symptomen wie:

- Häufiges, starkes Erbrechen; plötzliche Verwirrtheit; Schwindel und Bewusstlosigkeit; Fieber (über 39°C); starke Kopfschmerzen; schwere Atemnot; Krämpfe in Armen oder Beinen