

Einen kühlen Kopf bewahren

5 praktische Tipps gegen Hitze

Länger andauernde Hitzeperioden können körperlich sehr anstrengend sein und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Einfache Maßnahmen helfen Ihnen dabei, die heißen Tage gut zu bewältigen.

1.

Gesunder Wasserhaushalt

- **Ausreichend trinken:**
Mindestens 1,8 Liter Flüssigkeit täglich
- **Regelmäßig trinken:**
Gleichmäßig über den Tag verteilte Flüssigkeitszufuhr
- **Abwechslungsreich trinken:**
Verschiedene Getränke wie z. B. Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte abwechseln



2.

Leichter Sommerspeiseplan

- **Fruchtig frisch:**
Viel wasserreiches Obst und Gemüse essen
- **Locker leicht:**
Auf leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Brühe etc. zurückgreifen



3.

Erste Hilfe im Ernstfall

- **Begeben Sie sich umgehend aus der Hitze bzw. der Sonne:**
Gebäude oder Unterstellmöglichkeiten wie Bäume bieten Sonnenschutz
- **Lockern Sie Ihre Kleidung**
oder entfernen Sie enge Kleidungsstücke
- **Kühlen Sie mit feuchten, lauwarmen Tüchern:**
Kopf, Nacken, Hände und Füße
- **Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit:**
Mineralwasser oder leicht gesalzenes Wasser
Vorsicht: Dies gilt nicht bei Bewusstseins-
eintrübung, hier besteht Erstickungsgefahr!



4.

Kurzfristige Kühlung

- **Kühlen:**
Feuchte Umschläge kühlen Kopf, Nacken, Hände oder Füße
- **Duschen:**
Eine kalte Dusche kühlt den Körper und aktiviert den Kreislauf
- **Sprays:**
Kühlende Wassersprays schaffen Erleichterung



5.

Vorsicht statt Nachsicht

- **Bleiben Sie aufmerksam:**
Erste Symptome wie Schwindel, Benommenheit, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschmerzen, Erschöpfung oder verschwommenes Sehen deuten auf eine Überhitzung hin.
- **Denken Sie daran:**
Symptome können auch deutlich nach einem Aufenthalt in der Hitze auftreten.
- **Lagern Sie richtig:**
Starke Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit einzelner Medikamente beeinflussen. Achten Sie auf die angegebenen Lagerungstemperaturen oder lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.



Weitere hilfreiche Tipps gegen Hitze

- Halten Sie sich im Schatten oder in klimatisierten Gebäuden auf.
- Erledigen Sie unvermeidbare Aktivitäten möglichst am Morgen.
- Tragen Sie leichte, lockere Kleidung und schützen Sie sich mit Sonnenschutz (Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme).
- Informieren Sie sich in den lokalen Nachrichten über die aktuelle Wetterlage und Wettervorhersagen.

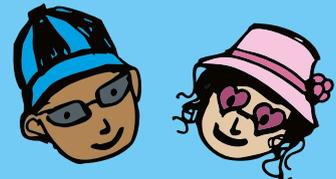


Cool bleiben

Tipps gegen Hitze



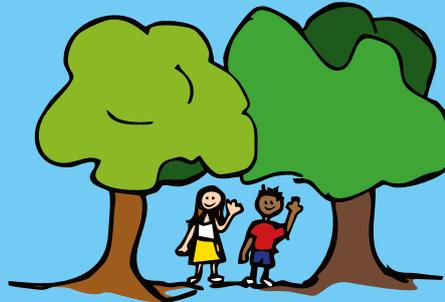
Trinke ausreichend



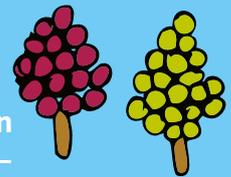
Trage im Freien eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille



Iss viel frisches Obst



Suche Schatten unter Bäumen – hier ist es kühler

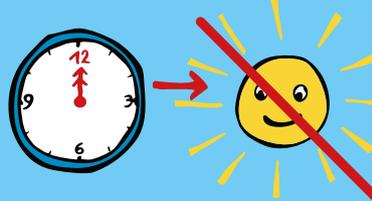


Weintrauben einfrieren – die gesunde Alternative zum Eis



Lagere die Sonnencreme in den Kühlschrank

Vermeide direkte Sonne, vor allem um die Mittagszeit



Erste Hilfe im Ernstfall

Quiz

1) Wie viel Wasser sollst du an heißen Tagen trinken?



a) gar nichts



b) 2 Liter



c) 10 Liter



2) Welche Kleidung solltest du an heißen Tagen tragen, um dich vor der Sonne zu schützen?



a) Helle, lockere Kleidung



b) Skianzug



c) Schwarzes T-Shirt



3) Warum ist es gefährlich, bei starker Hitze in der Sonne ohne Schutz zu spielen?



a) Gefahr von Erfrierung



b) Gefahr einzuschlafen



c) Kopfschmerzen

