

GESUND DURCH DIE SOMMERHITZE



Gestalten Sie Ihren Alltag an heißen Sommertagen anders:
Verlegen Sie Ihren Sport und andere Aktivitäten in die kühleren Morgenstunden und nutzen Sie wo immer möglich den Schatten in Gärten und Parks. Tragen Sie luftige Kleidung, Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung.



GESUND TRINKEN

- 2-3 Liter am Tag, vor allem Wasser, Saftschorlen oder ungesüßte Tees
- nicht eiskalt und in Ruhe trinken
- bei Vorerkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Trinkmenge mit der Ärztin/ dem Arzt abklären



KÖRPER KÜHLEN

- mit feuchten Tüchern
- mit kühlen Fußbädern und kühlen Duschen
- mit erfrischendem Wasserspray



GUT SCHLAFEN

- in kühlere Räume wechseln
- nur leichte Decken und Schlafkleidung verwenden
- eine Wärmflasche mit kaltem Wasser füllen



GESUND ESSEN

- leichte Speisen zu sich nehmen
- viel Obst, Gemüse und Blattsalate essen



WOHNUNG KÜHLEN

- mit dem Ziel, unter 26°C zu bleiben
- durch Rolläden, Vorhänge, Fensterläden
- Lüften während der Nacht und am frühen Morgen



KONTAKT AUFNEHMEN

- mit Angehörigen oder Nachbarn wegen Einkäufen
- mit Ärztinnen und Ärzten bei Medikamentenanpassungen und/oder bei den unten aufgeführten Symptomen

Beachten Sie bitte die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes im Radio, in der Zeitung oder unter www.dwd.de



Nehmen Sie bei folgenden Symptomen Kontakt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf:

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