

Besser durch den Sommer kommen – so geht´s!

Neun Tipps bei Hitzeperioden





Neun Tipps bei Hitze – so schützen Sie sich!

-  Sehr wichtig:
Genügend trinken und
wasserreich essen*
-  Bevorzugt nachts/
frühmorgens lüften
-  Hitzewarnungen (zum
Beispiel des Deutschen
Wetterdienstes) abonnieren
und weitergeben
-  Leicht und
luftig kleiden
-  Räume tagsüber
verschatten
-  Körper kühlen
-  Medikamentenplan
ggf. nach ärztlicher
Absprache anpassen
-  Im Schatten bleiben,
in der Sonne Kopf-
bedeckung tragen
-  Aktivitäten in die kühleren
Stunden verschieben

* Bitte besprechen Sie bei bestimmten Vorerkrankungen (zum Beispiel bei Dialysepflichtigkeit) die zulässige Trinkmenge mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.