

## Reichlich das Richtige trinken

- Trinken Sie bewusst mehr als normalerweise, unabhängig davon wie viel Sie sich bewegen.
- Warten Sie nicht damit, bis Sie durstig sind. Falls Ihr Arzt Ihnen wegen einer Krankheit empfohlen hat weniger zu trinken, fragen Sie bitte Ihren Arzt, wie viel Sie trinken sollen, wenn es sehr heiß ist.
- Nehmen Sie keine Getränke zu sich, die Koffein, Alkohol oder große Mengen Zucker enthalten - diese führen zu einem vermehrten Flüssigkeitsverlust des Körpers. Vermeiden Sie auch sehr kalte Getränke, da durch diese Magenkrämpfe ausgelöst werden können.
- Achten Sie auf ausreichende Salz-/Mineralienzufuhr (kein natriumarmes Mineralwasser, bzw. falls Sie dieses weiterhin bevorzugen, essen Sie Salzgebäck dazu). Sogenannte „Sportlerdrinks“ können die Salz- und Mineralverluste durch Schwitzen gut ersetzen. Wenn Sie aber eine salzarme Diät einhalten müssen, dann sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie diese Drinks zu sich nehmen.

## Bleiben Sie Im Haus - Achten Sie auf die richtige Kleidung

- Bleiben Sie möglichst im Haus (ggf. auch in klimatisierten Räumen).
- Auch der Besuch klimatisierter Einkaufsmöglichkeiten oder Bibliotheken kann empfohlen werden, da auch ein nur stundenweiser Aufenthalt in klimatisierten Räumen den Körper kühler hält, wenn Sie wieder in die Hitze zurückgehen.
- Elektrische Ventilatoren können Erleichterung bringen, aber bei Temperaturen über 35 °C können sie vor hitzebedingten Gesundheitsschäden nicht mehr schützen.
- Tragen Sie leichte, helle und nur lose anliegende Kleidung.
- Lassen Sie niemals Mensch oder Tier in einem geschlossenen, geparkten Auto zurück.

## Wenn Sie in die Hitze ins Freie gehen müssen

- Beschränken Sie Ihren Aufenthalt im Freien, wenn möglich auf die Morgen- und Abendstunden.
- Vermindern Sie schwere körperliche Aktivität. Falls dies nicht möglich ist, trinken Sie 2 bis 4 Gläser gekühlter (nicht eiskalter), nichtalkoholischer Getränke jede Stunde.
- Versuchen Sie möglichst oft eine Pause im Schatten einzulegen.
- Tragen Sie zum Schutz vor der Sonne einen breitkrepigen Sonnenhut. Tragen Sie eine Sonnenbrille und cremen Sie sich mit einer Sonnenschutzcreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 15 ein. Tragen Sie möglichst leichte, nicht anliegende Baumwollkleidung.