

1

GESUNDER WASSERHAUSHALT

Achte auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr und vermeide Alkohol und Koffein. Ziel sind mindestens 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen.



2

LEICHTER SOMMER-SPEISEPLAN

Greife auf leichte Kost wie Salate, gedünstetes Gemüse, Suppe oder wasserreiches Obst zurück. Vermeide schwere und fettige Speisen, die den Körper zusätzlich belasten können.



3

KURZFRISTIGE KÜHLUNG

Kühle und erfrische deinen Körper mit feuchten Umschlägen, lauwarmen Duschen oder Bädern. Vermeide eiskaltes Wasser, da dies den Körper dazu bringt, sich wieder aufzuwärmen.



4

KÜHLE HÄUSLICHE UMGEBUNG

Lüfte deine Wohnräume in den frischen Morgenstunden und halte dich in den kühlen Zimmern auf. Vermeide die heiße Mittagssonne und suche Schatten oder klimatisierte Räume auf.



5

AUF WARNZEICHEN ACHTEN

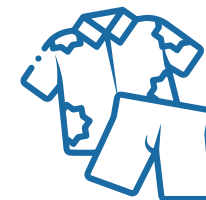
Achte auf Symptome wie Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe, die Anzeichen für einen Hitzeschlag oder Sonnenstich sein können. Suche bei Bedarf sofort medizinische Hilfe.



6

LEICHTE KLEIDUNG TRAGEN

Wähle leichte, helle und lockere Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Leinen, um die Wärme besser zu regulieren.



7

SONNENSCHUTZ

Schütze dich vor der direkten Sonne mit einem Hut, einer Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF).



8

TEMPERATUREN IM AUTO

Die Temperatur im Auto steigt rasch über 50° an und es kann zu einer lebensgefährlichen Situation kommen. Lasse niemals Kinder oder Tiere in einem abgestellten Auto zurück!



9

ANSTRENGUNG VERMEIDEN

Reduziere körperliche Aktivitäten während der heißesten Tageszeiten. Verschiebe Sport und schwere Arbeiten auf die kühleren Stunden des Tages.

