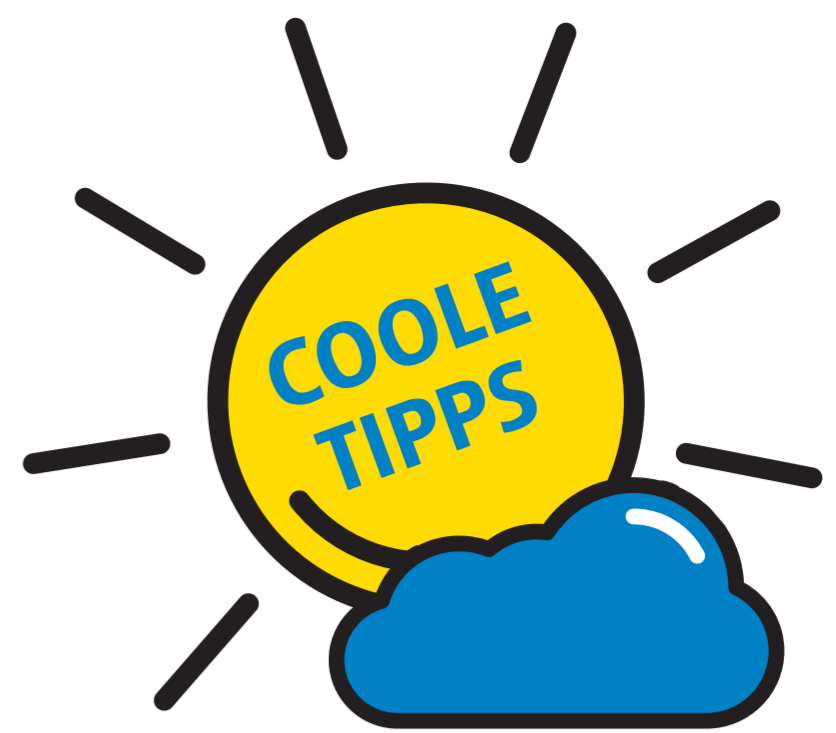


# GESUND DURCH DIE SOMMERHITZE!



Gestalten Sie Ihren Alltag an den heißen Tagen des Sommers anders als sonst: Verlegen Sie Ihre Aktivitäten und Sport in die Morgenstunden und nutzen Sie den Schatten in Parks und Gärten. Denken Sie auch an luftige Kleidung, eine Kopfbedeckung und Sonnenschutz.



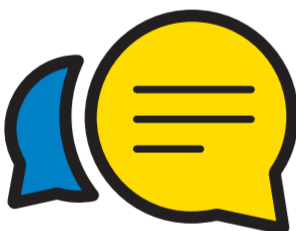
## ▶ GESUND TRINKEN ...

- ca. 2 bis 3 Liter Getränke vor allem Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen
- in Ruhe, über den Tag verteilt, auch unterwegs und nicht eiskalt
- Wichtig: Bei Vorerkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Trinkmenge mit der Ärztin/dem Arzt abklären.



## ▶ GESUND ESSEN ...

- Obst, Gemüse, Blattsalate
- leichte Speisen



## ▶ KONTAKT AUFNEHMEN MIT ...

- Ärztinnen und Ärzten (z.B. bei Medikamentenanpassungen und/oder bei unten stehenden Symptomen)
- Angehörigen oder Nachbarn (z. B. Einkäufe übernehmen)



## ▶ KÖRPER KÜHLEN MIT ...

- feuchten Tüchern
- Fußbädern, Wasserspray, Duschen



## ▶ WOHNUNG KÜHLER HALTEN ...

- durch Rollläden, Vorhänge, Fensterläden
- lüften in der Nacht
- Ziel: unter 26 °C bleiben



## ▶ GUT SCHLAFEN DURCH ...

- Wechsel in kühlere Räume
- leichte Bettdecke und Schlafkleidung
- Wärmflasche mit kaltem Wasser

Beachten Sie bitte die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes im Radio, in der Zeitung oder unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de)

Kontaktieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt bei folgenden Symptomen:

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

