













Tipps für den Umgang mit Hitze

			
Essen		<ul style="list-style-type: none"> • Obst & Gemüse • Suppen • Brühe 	<ul style="list-style-type: none"> • Süßigkeiten • Wurst • Pizza, Burger
Trinken		<ul style="list-style-type: none"> • Wasser • Ungesüßte Tees (Kräuter, Früchte) • Verdünnte Säfte 	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol • Kaffee, schwarzer/ grüner Tee • Zuckerhaltige Getränke (z.B. Cola)
Bewegung		<ul style="list-style-type: none"> • In der Früh oder abends • Sport nur im Schatten 	<ul style="list-style-type: none"> • In der Mittagshitze • Nicht in der Sonne schwer arbeiten
Mobilität		<ul style="list-style-type: none"> • Einkäufe in der Früh oder abends erledigen • Rad nur nutzen, wenn man sich fit fühlt 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwer tragen • Keine vollen, überhitzten Verkehrsmittel benutzen
Kleidung		<ul style="list-style-type: none"> • Helle Kleidung • Leichte Stoffe • Sonnenhut • Sonnenbrille 	<ul style="list-style-type: none"> • Dunkle Kleidung • Enge Kleidung • Wolle
		Allgemeine Tipps 	
Wohnen		<ul style="list-style-type: none"> • In der Früh und abends lüften, nicht tagsüber! • Tagsüber Räume verdunkeln (z.B. mit Rollos) • Nachts das Fenster offenlassen • Dünnes Laken zum Schlafen benutzen • Elektronische Geräte in der Nacht ausschalten • Vor dem Schlafen abduschen 	
Personen		<ul style="list-style-type: none"> • Auf ältere Menschen, Kranke, Babys und Kleinkinder achten. Wirken sie erschöpft und überhitzt? • Gegenseitig ans Trinken erinnern • Hilfe beim Einkaufen/ Besorgungen anbieten 	
Auto		<ul style="list-style-type: none"> • Keine Personen oder Tiere im Auto zurücklassen → Lebensgefahr!!! 	
Erste Hilfe		<ul style="list-style-type: none"> • Aus der Sonne gehen • Trinken • Kalten Lappen auf die Stirn • Kaltes Wasser über Handgelenke laufen lassen • Keine Verbesserung? → Zum Arzt gehen 	