

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT HITZE

(Stand Juli 2026)

	TUT GUT	VERMEIDEN
 Essen	• Kleine Mahlzeiten • Viel Obst und Gemüse • Suppen sind gut	• fettige, große Mahlzeiten • Süßigkeiten • Fast Food
 Trinken	• Jede Stunde ein Glas Wasser • Ungesüßten Tee oder verdünnten Saft trinken • Wasser mit Minze oder Zitrone schmeckt frisch	• Alkohol • Kaffee • Zuckerhaltige Getränke - z.B. Cola
 Hitze vermeiden	• Morgens oder abends nach draußen gehen • Im Schatten bleiben	• Draußen in der Sonne sein zwischen 11 und 17 Uhr
 Kleidung	• Helle, leichte und luftige Stoffe • Sonnenhut/Kappe/Sonnenbrille	• Dunkle, enge Kleidung • Künstliche Stoffe (z.B. Nylon)
WEITERE TIPPS		
 Wohnen	• Morgens und abends lüften • Tagsüber Fenster schließen und Rollos herunterlassen • Abends lauwarm duschen • Mit einem dünnen Laken schlafen	
 Gemeinsam	• Feuchte Tücher auf Nacken, Arme oder Beine legen • Gesicht mit Wasser besprühen • Kaltes Fußbad machen älteren Menschen, Kindern und kranken Menschen helfen • An das Trinken erinnern • Hilfe beim Einkaufen anbieten	
 Auto	• Kinder und Tiere nie im Auto lassen – Lebensgefahr!	
 Erste Hilfe	• In den Schatten gehen • Wasser trinken • Kühlen, zum Beispiel mit einem feuchten Tuch • Wird es nicht besser? Zum Arzt gehen.	