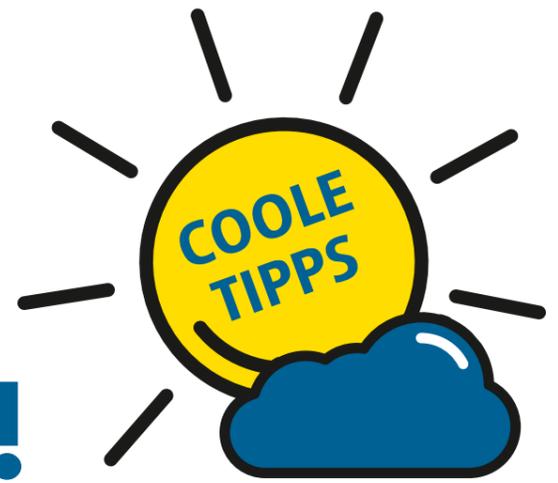


# GESUND DURCH DIE SOMMERHITZE!



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.



- **KÖRPER KÜHLEN MIT ...**
- feuchten Tüchern
  - Fußbädern, Wasserspray, Duschen



- **GESUND ESSEN ...**
- Obst, Gemüse, Blattsalate
  - leichte Speisen



- **WOHNUNG KÜHLER HALTEN ...**
- durch Rollläden, Vorhänge, Fensterläden
  - lüften in der Nacht
  - Ziel: unter 26 °C bleiben



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



- **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

