

# Tipps für den Umgang mit Hitze

		
 Essen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte, häufigere Mahlzeiten</li> <li>• Obst &amp; Gemüse</li> <li>• Suppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deftige, große Mahlzeiten</li> <li>• Süßigkeiten</li> <li>• Fast Food</li> </ul>
 Trinken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser: pro Stunde ein Glas - mit Minze/Zitrone verfeinern</li> <li>• Ungesüßte lauwarme Tees</li> <li>• Verdünnte Säfte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol</li> <li>• Kaffee</li> <li>• Zuckerhaltige Getränke - z.B. Cola</li> </ul>
 Sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Früh oder am Abend</li> <li>• Im Schatten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Untertags in der Sonne - ca. 11 bis 17 Uhr</li> </ul>
 Mobilität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einkäufe in der Früh oder abends erledigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volle, überhitzte Verkehrsmittel</li> </ul>
 Kleidung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helle, leichte &amp; luftige Stoffe</li> <li>• Sonnenhut/Kappe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dunkle, enge Kleidung</li> <li>• Künstliche Stoffe (z.B. Nylon)</li> </ul>
 <b>Allgemeine Tipps</b>		
 Wohnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Früh und abends lüften, nicht tagsüber!</li> <li>• Nachts querlüften: Fenster in verschiedenen Räumen offenlassen</li> <li>• Tagsüber Räume verdunkeln (z.B. mit Rollos/Hitzeschutzfolien)</li> <li>• Dünnes Laken zum Schlafen benutzen</li> <li>• Elektronische Geräte in der Nacht ausschalten</li> <li>• Vor dem Schlafen kühl abdschen (nicht ganz kalt)</li> <li>• Feuchte Baumwolltücher aufhängen (z.B. vor Fenster)</li> </ul>	
 Personen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf ältere Menschen, Kranke, Babys und Kleinkinder achten</li> <li>- Gegenseitig ans Trinken erinnern</li> <li>- Hilfe beim Einkaufen/Besorgungen anbieten</li> <li>• Eine Siesta/Pause einrichten</li> <li>• Nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht und Nacken legen</li> <li>• Gesicht mit kaltem Wasser besprühen</li> <li>• Fußbad mit kaltem Wasser</li> </ul>	
 Auto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Personen oder Tiere im Auto zurücklassen → Lebensgefahr!!!</li> </ul>	
 Erste Hilfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der Sonne gehen</li> <li>• Trinken</li> <li>• Kalten Lappen auf die Stirn</li> <li>• Kaltes Wasser über Handgelenke laufen lassen</li> <li>• Keine Verbesserung? → Zum Arzt gehen</li> </ul>	