

# Einen kühlen Kopf bewahren

## 5 praktische Tipps gegen Hitze

Länger andauernde Hitzeperioden können körperlich sehr anstrengend sein und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Einfache Maßnahmen helfen Ihnen dabei, die heißen Tage gut zu bewältigen.

# 1.

### Gesunder Wasserhaushalt

- **Ausreichend trinken:**  
Mindestens 1,8 Liter Flüssigkeit täglich
- **Regelmäßig trinken:**  
Gleichmäßig über den Tag verteilte Flüssigkeitszufuhr
- **Abwechslungsreich trinken:**  
Verschiedene Getränke wie z. B. Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte abwechseln



# 2.

### Leichter Sommerspeiseplan

- **Fruchtig frisch:**  
Viel wasserreiches Obst und Gemüse essen
- **Locker leicht:**  
Auf leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Brühe etc. zurückgreifen



# 5.

### Erste Hilfe im Ernstfall

- **Begeben Sie sich umgehend aus der Hitze bzw. der Sonne:**  
Gebäude oder Unterstellmöglichkeiten wie Bäume bieten Sonnenschutz
- **Lockern Sie Ihre Kleidung** oder entfernen Sie enge Kleidungsstücke
- **Kühlen Sie mit feuchten, lauwarmen Tüchern:**  
Kopf, Nacken, Hände und Füße
- **Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit:**  
Mineralwasser oder leicht gesalzenes Wasser  
**Vorsicht:** Dies gilt nicht bei Bewusstseins-eintrübung, hier besteht Erstickungsgefahr!



# 3.

### Kurzfristige Kühlung

- **Kühlen:**  
Feuchte Umschläge kühlen Kopf, Nacken, Hände oder Füße
- **Duschen:**  
Eine kalte Dusche kühlt den Körper und aktiviert den Kreislauf
- **Sprays:**  
Kühlende Wassersprays schaffen Erleichterung



# 4.

### Vorsicht statt Nachsicht

- **Bleiben Sie aufmerksam:**  
Erste Symptome wie Schwindel, Benommenheit, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschmerzen, Erschöpfung oder verschwommenes Sehen deuten auf eine Überhitzung hin.
- **Denken Sie daran:**  
Symptome können auch deutlich nach einem Aufenthalt in der Hitze auftreten.
- **Lagern Sie richtig:**  
Starke Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit einzelner Medikamente beeinflussen. Achten Sie auf die angegebenen Lagerungstemperaturen oder lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.



### Weitere hilfreiche Tipps gegen Hitze

- Halten Sie sich im Schatten oder in klimatisierten Gebäuden auf
- Erledigen Sie unvermeidbare Aktivitäten möglichst am Morgen
- Tragen Sie leichte, lockere Kleidung und schützen Sie sich mit Sonnenschutz (Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme)
- Informieren Sie sich in den lokalen Nachrichten über die aktuelle Wetterlage und Wettervorhersagen

