

Tipps und Ratschläge bei Hitze



1. Den Körper mit Flüssigkeit versorgen

Trinken Sie mindestens 2 Liter auf den Tag verteilt, damit der Körper die Temperatur besser regeln kann. Wer zu wenig trinkt, wird müde, leidet unter Kopfschmerzen und im Extremfall kommt es zu einem Kreislaufkollaps.

2. Direkte Sonne meiden

Schützen Sie Ihren Körper vor übermäßiger Sonne. Am besten bleiben Sie in den unteren Stockwerken von Gebäuden, wo es kühler als oben ist. Bei direkter Sonneneinstrahlung unbedingt Sonnenschutz (Sonnencreme, Hut, Schirm) verwenden.

3. Leichte Ernährung

Essen Sie kalorienarme und leichte Kost sowie viel wasserhaltiges Obst und Gemüse (Gurke, Melone, Tomate). Auch Milchprodukte eignen sich gut als Nahrungsmittel an heißen Tagen (Topfen, Joghurt). Warme Mahlzeiten sollten eher gegen Abend eingenommen werden.

4. Lockere, luftige Kleidung

Helle statt dunkle Kleidung ist zu bevorzugen. Meiden Sie eng anliegende Kleidungsstücke. Garderobe aus Naturfasern (Leinen, Baumwolle, Seide) ist kühlender als synthetisches Gewebe. Ein Sonnenhut erzeugt wohlthuenden Schatten. Bedecken Sie möglichst viel Haut.

5. Sportlich nur morgens und abends

Sport ist auch im Sommer gesund. Hitze belastet aber den Organismus stark, daher die Aktivitäten in die frühen und abendlichen Stunden verlegen. Viel trinken und Funktionskleidung statt Baumwolle verwenden.

6. Verhalten beim Autofahren

Parken Sie Ihr Auto möglichst im Schatten. Lassen Sie niemals Kinder und Tiere alleine im Auto, auch wenn Sie nur kurz weg müssen. Schalten Sie die Klimaanlage nicht zu kühl ein, um den Kreislauf beim Aussteigen nicht zu sehr zu belasten.

7. Hilfeleistung besonders gefährdeter Menschen

Vor allem ältere und kranke Menschen sowie Kleinkinder und Säuglinge leiden unter der Hitze stark. Achten Sie in Ihrer Umgebung intensiver auf hilfebedürftige Menschen, um Ihnen notfalls schnell helfen zu können.

8. Klimaanlage

Stellen Sie die Klimaanlage in Büro oder Wohnung nicht zu kalt ein. Maximal 6 Grad kälter als die Außentemperatur. Klimaanlagen funktionieren nur bei geschlossenen Fenstern.