



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



3.

Kurzfristige Kühlung

- **Kühlen:**
Feuchte Umschläge kühlen Kopf, Nacken, Hände oder Füße
- **Duschen:**
Eine kalte Dusche kühlt den Körper und aktiviert den Kreislauf
- **Sprayen:**
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.

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 Bewusstseinsverlust, hier besteht Erstickungsgefahr!

