

# Auf einen Blick: Empfehlungen bei Hitze

Patienten-  
info

## Trinken & Ernährung

- Trinkplan erstellen und tgl. min. 1,5-2 Liter trinken
- Wasserreiches Obst und Gemüse essen (Melone, Gurke, Tomate)
- Kleinere, dafür häufigere Mahlzeiten

## Regelmäßige Abkühlung

- Kühl duschen und baden
- Kühlende Fußbäder, Unterarme unter fließendes kaltes Wasser halten
- Feuchte Tücher, Kühlelemente, Wasser-Vernebler nutzen
- Wohnung kühl halten, tagsüber unter 32°, nachts unter 24° Celsius
- Rückzug in gekühlte öffentliche Gebäude, wenn die Wohnung überhitzt ist

## Bewegung & Sonnenschutz

- Körperliche Anstrengung vermeiden
- Mittagsruhe und körperliche Aktivitäten in die Morgen- und Abendstunden verlagern
- Zur heißesten Tageszeit nicht nach draußen gehen
- Helle Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen

## Medikation

- Medikamentenpläne anpassen, insbesondere Blutdruck- und Wassertabletten
- Notfallmedikamente nicht im Auto lassen
- Medikamente ggf. kühl oder im Kühlschrank lagern

