



Körperliche Anstrengungen meiden

Gehen Sie insbesondere die heisseste Tageszeit ruhig an und bleiben Sie im Schatten.

Nehmen Sie nach dem Schwitzen salzhaltige Lebensmittel zu sich.

Bedecken Sie die Haut mit Kleidung und tragen Sie regelmässig Sonnencreme auf.



Hitze fernhalten, Körper kühlen

Schliessen Sie tagsüber die Fenster und halten Sie die Sonne fern. Lüften Sie nachts und früh morgens.

Kühlen Sie den Körper, indem Sie kühl duschen und kalte Tücher auf Stirn und Nacken auflegen.

Tragen Sie luftige Kleider aus natürlichen Materialien.



**Viel trinken, leicht essen,
Medikamente anpassen**

**Trinken Sie regelmässig (mind.
1.5 Liter pro Tag). Meiden Sie
gesüsste und alkoholhaltige
Getränke.**

**Essen Sie wasserreiche
Früchte und Gemüse.**

**Klären Sie die Dosierung
Ihrer Medikamente mit
einer Fachperson ab.**