Einen kühlen Kopf bewahren

5 praktische Tipps gegen Hitze

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

1.

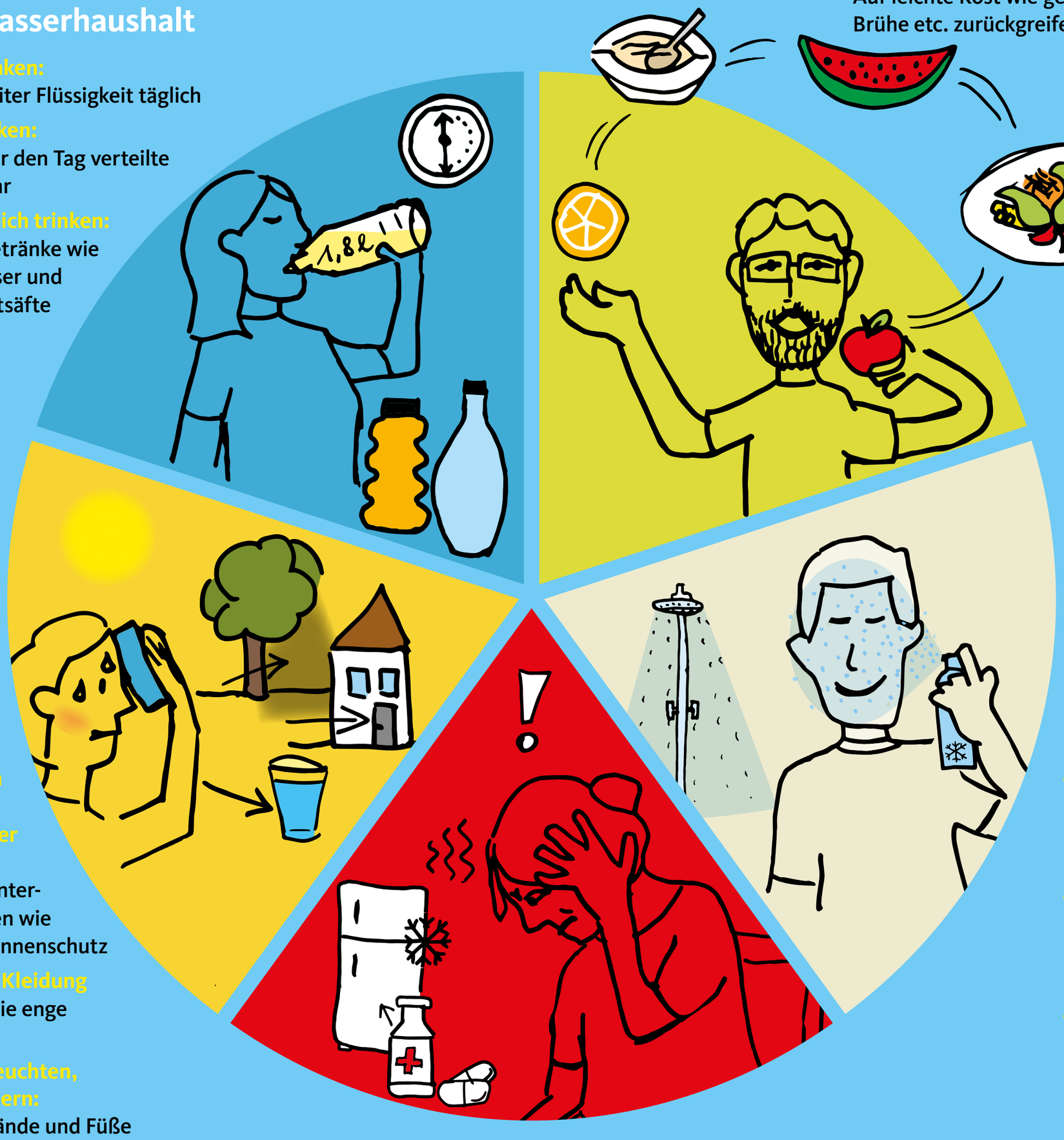
Gesunder Wasserhaushalt

- **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 Bewusstseinseintrübung, 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
- **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.

Grafik: büro54

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

tirol kliniken

LAND TIROL