

Klug handeln. Kühl bleiben.

Zu viel Hitze stresst den Körper.

Diese Regeln helfen, auch im Sommer gesund und fit zu bleiben:

Gute Tipps für heiße Tage

**Sonnenschutz
nicht vergessen**
Haut, Augen und
Kopf schützen

**Viel Wasser
trinken**
Alkohol und Koffein
vermeiden.

Vorbereitet sein
Wettervorhersage
beachten.

**Wohnung
kühl halten**
Rollläden schließen,
nachts lüften.

**Im Freien
kühle Orte suchen**
Im Schatten, im
Grünen, am Wasser
Aufhalten.

**Auf andere
achten und
Hilfe anbieten.**

Leicht essen
Gemüse, Salat und
Obst belasten am
Wenigsten.

**Körperliche
Anstrengung meiden,**
wenn möglich auf
morgens oder abends
verschieben.

Erfrischen
Arm- und Fußbäder
machen, Fächer und
Sprühflasche
benutzen.