

# 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

### Erfrischen

Arm- und Fußbäder machen, Fächer und Sprühflasche benutzen.

### 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.