

# DREI GOLDENE REGELN FÜR HITZETAGE

## 1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

Gehen Sie die heisseste Tageszeit ruhig an, und bleiben Sie nach Möglichkeit im Schatten. Bedecken Sie Ihre Haut mit luftiger Kleidung, und schützen Sie sich mit Sonnencreme.

## 2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

Lüften Sie nachts sowie frühmorgens, und schliessen Sie tagsüber die Fenster. Kühlen Sie Ihren Körper, indem Sie kühl duschen, kalte Tücher auf Stirn und Nacken legen sowie kalte Fuss- und Handbäder nehmen.

## 3. Viel trinken – leicht essen

Trinken Sie regelmässig (mindestens 1.5 Liter pro Tag), und meiden Sie wenn möglich gesüsste und alkoholhaltige Getränke. Essen Sie wasserreiches Obst und Gemüse, und verzichten Sie auf fettreiche und schwer verdauliche Nahrung.

# HITZE.LI

