



CHECKLISTE FÜR HEISSE TAGE

Vorbereitung

- Wetterbericht prüfen:**
Informiere dich schon früh, damit du dich vorbereiten kannst.
- Kleidung planen:**
Wähle leichte, helle Kleidung aus Naturfasern, die locker sitzt.
- Notfallnummern bereithalten:**
Hab Kontakte für medizinische Notfälle griffbereit.

Flüssigkeitszufuhr

- Wasserflasche füllen:**
Hab immer ausreichend Wasser dabei.
- Regelmäßig trinken:**
Trink alle 15-30 Minuten kleine Mengen Wasser.
- Alkohol und Koffein meiden:**
Diese Getränke dehydrieren zusätzlich.



Ernährung

- Leichte Mahlzeiten:**
Greif lieber zu frischem Obst, Gemüse und Salaten und verzichte auf schwere, fettige Speisen.
- Kleine Portionen:**
Iss weniger, aber dafür öfter.



Haus und Wohnung

- Lüften und verdunkeln:**
Lüfte morgens und abends, nutze tagsüber Rollos/Jalousien.
- Ventilator/Klimaanlage:**
Bei Bedarf einsetzen, aber sparsam.



Körperpflege

- Kühle Duschen:**
Mehrmals täglich, wenn nötig.
- Feuchte Tücher:**
Lege sie auf Stirn, Nacken und Handgelenke.



Aktivitäten

- Sport reduzieren:**
Vermeide körperliche Anstrengungen, besonders in der Mittagshitze.
- Schattige Plätze suchen:**
Verlege Aktivitäten in den Schatten oder Innenräume.



Sicherheit

- Hitze Notfallmaßnahmen kennen:**
Symptome von Hitzschlag und Dehydrierung erkennen: Schwindel, Übelkeit, Krämpfe
- Rettungsdienste informieren:**
Bei Bewusstlosigkeit sofort Hilfe rufen.

