



BOSCH

BKK

Hitze als Gesundheitsrisiko: Was kann ich tun?

Hitzeperioden werden immer länger, intensiver und häufiger. Das kann Gesundheitsrisiken erhöhen. Deshalb ist es wichtig, sich an heißen Tagen zu schützen. Wir geben Tipps für den Alltag.



Tipps für heiße Tage

Draußen:

- Morgens **lüften**, am besten mit Durchzug
- Tagsüber **Fenster** schließen und mit Fensterläden oder Rollos abschatten
- **Elektronische Geräte** ausschalten, die nicht genutzt werden
- Beim Einsatz von **Ventilatoren**: Draußen sollte es nicht mehr als 6 Grad kälter sein als draußen

Draußen:

- Bevorzugt im **Schatten** aufhalten
- **Kopfbedeckung** wie einen Sonnenhut oder ein leichtes Tuch tragen
- **Sonnenschutz** auftragen – auch im Schatten sind wir der Strahlung ausgesetzt
- Beim **Sport** und anstrengenden Arbeiten pralle Mittagssonne und größte Hitze meiden und nicht überanstrengen

Bekleidung und Decken:

- Leichte, luftdurchlässige **Kleidung** und Nachtwäsche tragen (am besten aus Naturfasern)
- **Bettdecke** durch ein dünnes Laken oder leeren Bettbezug ersetzen

Trinken und Essen:

- Über den Tag verteilt **ausreichend trinken** (v. a. Wasser, ungesüßte Tees)
- Ein **Glas** in jedem Zimmer sichtbar und griffbereit
- Die **Tagestrinkmenge** ggf. schon morgens abmessen
- Kleine Portionen **leichter Kost** essen: Obst, Gemüse, leichte Suppen...

Mit dem Arzt besprechen:

- Was ist die optimale **Trinkmenge** bei Erkrankungen oder Medikamenten?
- Verträgt man bestimmte **Medikamente** bei Hitze schlechter?
- Was ist die empfohlene **Lagerungstemperatur** der Medikamente?

