



**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

## Drinne:

- 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**: Drinnen 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?

