



Gut durch den Sommer –

Tipps für heiße Tage

An heißen Tagen ist es wichtig, gut auf sich zu achten. Diese Tipps helfen Ihnen, gesund durch den Sommer zu kommen!

- **Hitze vermeiden:** Bleiben Sie möglichst im Schatten oder in kühlen Räumen.
- **Rausgehen mit Plan:** Verlegen Sie Aktivitäten auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden.
- **Viel trinken:** Trinken Sie ausreichend – regelmäßig und angepasst an Ihre Grunderkrankung (z. B. bei Herz- oder Nierenerkrankungen in Absprache mit dem Arzt/der Ärztin).
- **Führen Sie Trinkrituale ein,** z. B. ein Glas Wasser zu festen Uhrzeiten.
- **Wasserreiche Ernährung:** essen Sie leicht - bevorzugen Sie Obst und Gemüse.
- **Luftige Kleidung:** Tragen Sie helle, leichte Kleidung aus Baumwolle oder Leinen. Vermeiden Sie synthetisches Material und einschnürende Kleidung (Miederwäsche).



caritas
KLE♥**E**



Was Sie selbst tun können:

Wohnung kühl halten:

- Früh morgens lüften/Querlüften
- Räume rechtzeitig verdunkeln
- Nur mit einem Laken zudecken, dünne Baumwollbettwäsche nutzen
- Elektronische Geräte wie Lampen, Fernseher oder Computer ausschalten, wenn nicht benötigt – sie erzeugen zusätzliche Wärme
- Gut sichtbare Thermometer in den Wohnräumen aufstellen, evtl. mit Hygrometer – bei hoher Luftfeuchtigkeit wird Hitze stärker empfunden

Sonnenschutz: Denken Sie im Freien an Kopfbedeckung und Sonnencreme.

Körperliche Belastung vermeiden: Reduzieren Sie körperliche Anstrengung.

Abkühlung: Nutzen Sie Fächer oder Handventilatoren, kühlende Arm- und Fußbäder.

Auf sich und andere achten: Helfen Sie Nachbarn und sagen Sie Bescheid, wenn es Ihnen nicht gut geht.

Worauf Sie noch achten können:

Vitalzeichen: Kontrollieren Sie Ihre Werte bei Bedarf häufiger.

Beobachtung: Achten Sie auf Hitzesymptome wie Hitzeauschlag oder Hitzeödeme.

Flüssigkeitshaushalt: Beobachten Sie Ihre Ausscheidungen – dunkler Urin, Durchfälle oder Verstopfung können Anzeichen für Dehydrierung sein.

Blieben Sie achtsam und gesund!



/caritas.kleve



caritas-kleve.de

caritas
KLEVE

