

# Besser durch den Sommer kommen

## Neun Tipps bei Hitze So schützen Sie sich!



Genügend trinken  
und wasserreich  
essen\*



Bevorzugt nachts/  
frühmorgens lüften



Hitzewarnungen  
(z.B. des Deutschen  
Wetterdienstes)  
abonnieren und  
weiterleiten



Leicht und luftig  
kleiden, Haut vor UV-  
Strahlung schützen  
(Sonnencreme)



Räume tagsüber  
verschatten



Körper kühlen



Medikamentenplan  
ggf. nach ärztlicher  
Absprache anpassen



Im Schatten bleiben,  
in der Sonne  
Kopfbedeckung  
tragen



Aktivitäten in die  
kühlen Stunden  
verschieben

\* Bitte besprechen Sie bei bestimmten Vorerkrankungen (zum Beispiel bei Dialysepflichtigkeit) die zulässige Trinkmenge mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt