

Gut durch die Hitze

So schützen Sie sich und andere
an heißen Tagen.



Hohe Temperaturen können den Körper stark belasten – insbesondere ältere Menschen, Kinder sowie Menschen mit Vorerkrankungen. Mit diesen Tipps kommen Sie sicher und gesund durch die heißen Tage.

1



Ausreichend trinken

- Trinken Sie regelmäßig – auch wenn Sie keinen Durst verspüren.
- Am besten Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Saftschorlen.
- Vermeiden Sie Alkohol und stark zuckerhaltige Getränke.

2



Wohnung kühl halten

- Lüften Sie früh morgens und spät abends.
- Halten Sie tagsüber Fenster, Rollläden und Vorhänge geschlossen.
- Schalten Sie möglichst unnötige Wärmequellen aus.

3



Leichte Kleidung tragen

- Wählen Sie helle, lockere und atmungsaktive Kleidung.
- Tragen Sie im Freien eine Kopfbedeckung.
- Schützen Sie Ihre Haut mit Sonnencreme.

4



Aktivitäten anpassen

- Verlegen Sie Einkäufe und Spaziergänge in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen während der Mittagshitze.
- Gönnen Sie sich regelmäßige Ruhepausen.

5



Leicht essen

- Essen Sie mehrere kleine, leichte Mahlzeiten.
- Obst und Gemüse mit hohem Wassergehalt (z. B. Melonen, Gurken oder Tomaten) sind besonders geeignet.

6



Für Abkühlung sorgen

- Kühle Fußbäder oder feuchte Tücher auf Armen und Nacken können angenehm sein.
- Eine lauwarme Dusche hilft dem Körper besser als eiskaltes Wasser.

7



Aufeinander achten

- Rufen Sie ältere Angehörige, Nachbarn oder alleinlebende Menschen regelmäßig an oder schauen Sie kurz vorbei.
- Achten Sie auf Anzeichen einer Überhitzung.

8



Haustiere nicht vergessen

- Sorgen Sie immer für frisches Wasser.
- Lassen Sie Tiere niemals im geparkten Auto zurück – auch nicht für wenige Minuten.
- Spaziergänge in die kühlen Morgen- oder Abendstunden legen.



Wann sollte der
Notruf 112
gewählt
werden?

Warnzeichen eines Hitzefalles können sein:



starker
Durst



Schwindel



Kopfschmerzen



Übelkeit



Verwirrtheit



ungewöhnliche
Erschöpfung



Bei schweren Beschwerden oder Bewusstseinsstörungen wählen Sie sofort den Notruf 112.



DRK-Tipp

Hitze ist keine Kleinigkeit. Mit etwas Rücksicht auf sich selbst und andere lassen sich viele gesundheitliche Probleme vermeiden. Bleiben Sie gut versorgt, trinken Sie ausreichend und genießen Sie den Sommer möglichst im Schatten.

Gemeinsam sind wir füreinander da.



Weitere Informationen
und hilfreiche Tipps

Aus Liebe zum Menschen.

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Wiesbaden e. V.**

Flachstraße 6, 65197 Wiesbaden
0611 4687 0
info@drk-wiesbaden.de
www.drk-wiesbaden.de