

GUT DURCH DEN SOMMER

Verhalten bei Hitze

10 Tipps für ein gesundes Miteinander –
im Haus und draussen.



1 Richtig lüften

Lüften Sie frühmorgens
oder spätabends.
Tagsüber Fenster
geschlossen halten.



2 Sonne draussen halten

Storen, Rollläden oder
Vorhänge tagsüber
konsequent schliessen –
das verhindert ein starkes
Aufheizen der Räume.



3 Leicht essen

Setzen Sie auf frische,
leichte Mahlzeiten wie
Salate, Gemüse und
Früchte. Das entlastet
den Kreislauf.



4 Genug trinken

Mindestens 1,5 bis 2 Liter
Wasser pro Tag – bei Hitze
entsprechend mehr.
Alkohol und stark gezuckerte
Getränke meiden.



5 Kühle Rückzugsorte nutzen

Bleiben Sie während
der heissesten Stunden
möglichst im Schatten
oder in kühlen Räumen.



6 Körper kühlen

Lauwarmes Duschen, feuchte
Tücher im Nacken oder
Fussbäder helfen, die
Körpertemperatur
zu senken.



7 Anstrengung vermeiden

Körperliche Aktivitäten auf
die kühleren Tageszeiten
verlegen – also früh morgens
oder abends.



8 Leichte Kleidung tragen

Helle, luftige Kleidung aus
Naturmaterialien schützt
vor Hitze und lässt
die Haut atmen.



9 Auch an Tiere und Pflanzen denken

Sorgen Sie für ausreichend
Wasser und Schatten.
Pflanzen am besten früh
morgens oder spätabends
giessen.



10 Nachbarschaft im Blick behalten

Ältere oder alleinstehende
Personen sind besonders
gefährdet. Ein kurzer Check
kann viel bewirken.

