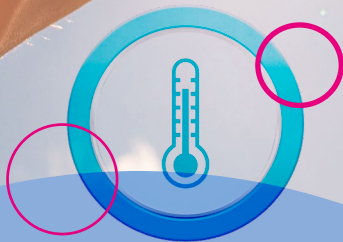


HITZE-TIPPS



Überall für alle

SPITEX

Seeland

www.spitex-seeland.ch

- 1. Viel und nicht zu kalt trinken!**
Ideal sind Leitungs- oder Mineralwasser, Fruchtsäfte und ungesüsste Tees. Alkohol nur mässig konsumieren, da er den Kreislauf belastet.
- 2. Luftige Kleidung ist Trumpf!**
Helle, leichte Stoffe aus Naturfasern vermeiden Hitzestau.
- 3. Nicht ohne meinen Hut!**
Kinder und Menschen mit Glatze oder kurzem Haar sollten nie ohne Kopfbedeckung an die Sonne.
- 4. Frische, leichte Kost!**
Wasserreiche Obst- und Gemüsesorten, Milchprodukte, Salat, Fisch, mageres Fleisch und Gemüsebrühe belasten den Organismus nicht zusätzlich.
- 5. Abkühlung ist wichtig!**
Abhilfe bringt ein kühles Tuch im Nacken oder auf dem Dekolleté. Ein kaltes Fussbad efrischt und lindert Schwellungen. Quick-Tipp: Kaltes Wasser über die Innenseite der Handgelenke laufen lassen.
- 6. Sport zur richtigen Zeit und im richtigen Mass!**
Intensiver Sport bei Hitze belastet den Körper zusätzlich. Es ist daher ratsam auf Körpersignale zu achten, Intensität und Pensum zu reduzieren oder vermehrt Pausen einzulegen.
- 7. Eincremen nicht vergessen!**
Der richtige Lichtschutzfaktor richtet sich nach der Aufenthaltsdauer in der Sonne.

