



Ich bleibe kühl an heißen Tagen

Foto: Gettyimages/RealPeopleGroup



Viel trinken, leicht essen

Ich trinke mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag und esse Obst, Salat und Gemüse.



Anstrengungen vermeiden

Ich vermeide große körperliche Anstrengung und bleibe möglichst im Haus.



Hitze draußen lassen

Ich schließe tagsüber Fenster, Roll-Läden und Vorhänge und lüfte nur nachts.



Frische Brise

Ich nutze einen Ventilator oder einen Fächer, um mich zu erfrischen.



Leichte Kleidung

Ich trage helle und weit geschnittene, luftige Kleidung.



1450 bei Gesundheitsfragen

Bei körperlichen Beschwerden rufe ich die telefonische Gesundheitsberatung 1450 an.