

## KLAR!: Gesund und fit durch die Sommerhitze!

Die zunehmende Häufigkeit und Intensität von Hitzewellen ist eine der deutlichsten direkten Auswirkungen des Klimawandels und hat erhebliche gesundheitliche Folgen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder und chronisch Kranke. Doch auch gesunde Personen können unter den extremen Temperaturen leiden. Daher ist es wichtiger denn je, sich aktiv und bewusst gegen die negativen Auswirkungen der Sommerhitze zu schützen.

### Anpassung und Prävention: Schlüssel zur Erhaltung der Lebensqualität

Während der Hitzetage ist es entscheidend, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, sich kühl zu halten, körperliche Anstrengungen zu vermeiden und sich in gut belüfteten oder klimatisierten Räumen aufzuhalten. Hitzetage stellen eine besondere Belastung für den menschlichen Organismus und insbesondere das Herz-Kreislauf-System dar. Konzentrationsschwierigkeiten und verminderte Leistungsfähigkeit bis hin zu **Sonnenstich**, **Hitzeschlag** oder **Kreislaufkollaps** können die Folgen sein.

### Hitzetipps für Ihre Gesundheit

- **Täglich mindestens 2-3 Liter trinken:** Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend hydratisiert bleiben.
- **Alkohol-, zucker- und koffeinhaltige Getränke meiden:** Diese können zur Dehydration beitragen und sollten daher vermieden werden.
- **Leichte Kost zu sich nehmen:** Bevorzugen Sie frische, leichte Mahlzeiten, die den Körper nicht zusätzlich belasten.
- **Mittagshitze und körperliche Anstrengung meiden:** Verlegen Sie Aktivitäten auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden, wenn die Temperaturen niedriger sind.
- **Kopfbedeckung und luftige Kleidung tragen:** Dies hilft, den Körper kühl zu halten und vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.
- **Nachts und in den frühen Morgenstunden lüften:** Nutzen Sie die kühleren Stunden, um frische Luft hereinzulassen und die Wohnräume abzukühlen.



Indem wir uns anpassen, uns schützen und gemeinsam handeln, können wir die gesundheitlichen Risiken minimieren und unsere Lebensqualität erhalten. Die Sommerhitze ist eine Herausforderung, die wir nicht ignorieren können. Bleiben Sie aufmerksam und sorgen Sie gut für sich und Ihre Mitmenschen!