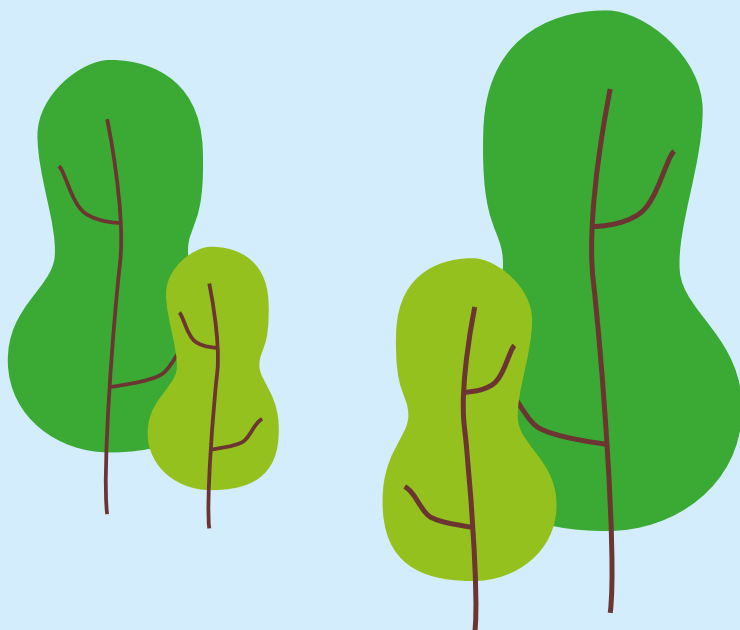




# Gut durch warme Tage – mit kleinen Tipps



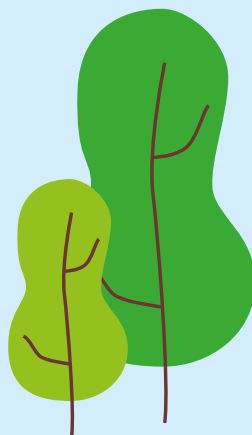


# Gut durch warme Tage – mit kleinen Tipps

Wenn es draußen sehr warm wird, braucht unser Körper ein wenig Unterstützung. In dieser Broschüre finden Sie hilfreiche und einfache Tipps, die Ihnen dabei helfen, sich auch an heißen Tagen wohl und sicher zu fühlen.



Lüften zur richtigen Zeit .....	4
Sonne draußen lassen .....	5
Viel trinken – am besten 1,8 Liter pro Tag .....	6
Den Körper kühlen.....	7
Leichte Kleidung tragen .....	8
Gut geschützt in die Sonne.....	9
Schatten und kühle Räume nutzen .....	10
Leicht essen tut gut .....	11
So kommen wir gut durch den Sommer! .....	12

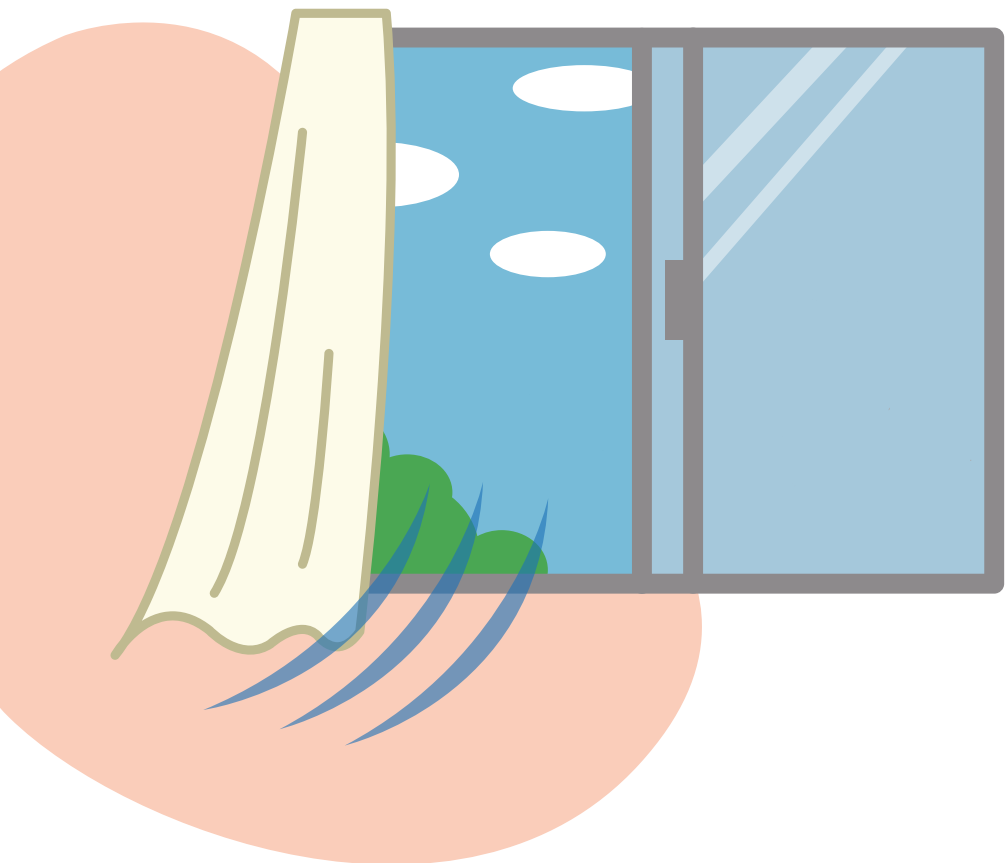


## Lüften zur richtigen Zeit

Frische Luft tut gut – aber bitte nur, wenn es draußen kühler ist als drinnen.

Am frühen Morgen und am späten Abend können Sie gut lüften. Tagsüber am besten die Fenster geschlossen halten, damit die Hitze draußen bleibt.

**Früh lüften, tagsüber Fenster zu!**



## Sonne draußen lassen

Die Sonne wärmt den Raum schnell auf.  
Halten Sie Vorhänge, Jalousien oder Rollos tagsüber geschlossen.

So bleibt es angenehm kühl im Zimmer.



Sonne draußen lassen –

Vorhänge zu!



## Viel trinken – am besten 1,8 Liter pro Tag

Trinken Sie regelmäßig Wasser, Tee oder Saftschorlen – auch wenn Sie keinen Durst haben.

Genug Flüssigkeit hilft dem Körper, die Hitze gut zu verkraften.

Viel trinken –

am besten 8 – 10 Gläser!



## Den Körper kühlen

Erfrischung für den Körper:

Legen Sie kühle, feuchte Tücher auf Stirn oder Nacken, gönnen Sie sich ein Fußbad oder kühlen Sie Ihre Handgelenke unter kaltem Wasser.

Das tut gut!

Kühle Tücher & Fußbäder helfen!



## Leichte Kleidung tragen

Wählen Sie lockere, helle und dünne Kleidung aus Baumwolle oder Leinen.

So bleibt die Haut luftig bedeckt und Sie fühlen sich wohler.

Helle, leichte Kleidung anziehen!

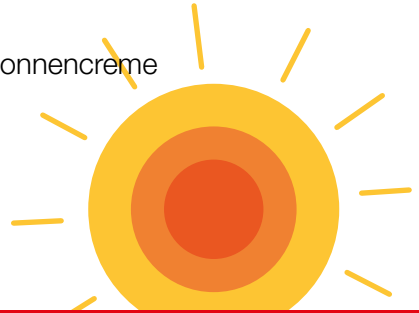




# Gut geschützt in die Sonne

Wenn Sie nach draußen gehen:  
Tragen Sie einen Sonnenhut, benutzen Sie Sonnencreme  
und suchen Sie möglichst den Schatten.

So bleibt die Sonne Ihr Freund.



Hut, Creme, Schatten:

So schützt man sich!



## Schatten und kühle Räume nutzen

Blieben Sie in den heißen Stunden möglichst im Schatten oder in kühlen Räumen.

Ein kühles Zimmer ist an heißen Tagen der beste Platz zum Ausruhen.

**Im Schatten bleiben, kühl ausruhen!**



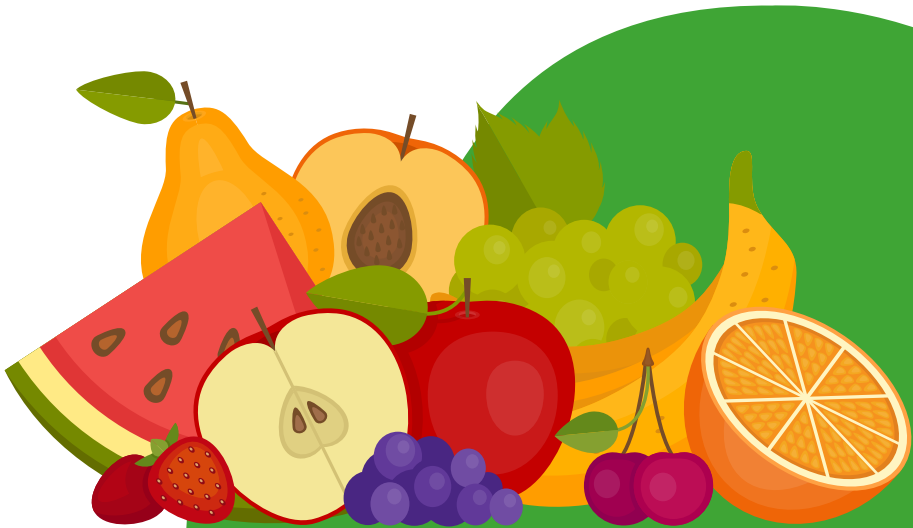
## Leicht essen tut gut

Wählen Sie bei Hitze lieber leichte Mahlzeiten:  
Salate, Joghurt, Obst und Gemüse.

So bekommt der Körper alles, was er braucht –  
ohne sich zu sehr anzustrengen.

Leicht essen:

Obst, Salat, Joghurt!



# So kommen wir gut durch den Sommer!

Mit diesen kleinen Helfern lässt sich die Hitze gut meistern.

## Und denken Sie daran:

Bei Fragen oder wenn Sie Unterstützung brauchen,  
sind wir immer gerne für Sie da.

Achten Sie auf sich und auf andere.  
Bitten Sie um Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen,  
leichten und fröhlichen Sommer!

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Caritasverband Rhein-Sieg e.V.  
Wilhelmstraße 155–157  
53721 Siegburg

[www.caritas-rheinsieg.de](http://www.caritas-rheinsieg.de)

Weitere  
Infos hier:

