

1 Flüssigkeitszufuhr

- Trinken Sie 1,5-2 Liter pro Tag (Wasser, ungesüßte Tees) unabhängig vom Durstgefühl.
- Bei starker Hitze: zusätzlich isotonische Getränke oder verdünnten Saft.

2 Raumklima aktiv managen

- Morgens & abends kurz stoßlüften, tagsüber Fenster/Rolläden schließen.
- Verdunstungskühlung: feuchte Tücher an Fenster hängen oder Zimmerbrunnen nutzen.

3 Körper schnell abkühlen

- Kalte Fußbäder oder kühle Wickel auf Stirn und Nacken.
- Kurzes Lauwarm-Duschen: reguliert die Körpertemperatur ohne „Warmdusche“-Effekt.

4 Kleidung & Sonnenschutz

- Leichte, helle Baumwoll- oder Leinenkleidung
- Breiter Sonnenhut, UV-Schutzbrille und LSF 30+ Sonnencreme

5 Aktivitäten clever timen

- Sport, Gassigehen mit dem Hund und Gartenarbeit in die Morgen-/Spätstunden verlegen.
- Für Kinder: Spiel- und Malzeiten im Haus oder schattigen Bereich planen.

6 Kinder gezielt schützen

- Kinderwagen nicht in praller Sonne stehen lassen, Kinder regelmäßig ans Trinken erinnern.
- In Kitas und Schulen dafür sorgen, dass Pausen im Schatten stattfinden.

7 Haustiere nicht vergessen

- Mehrmals täglich frisches Wasser geben.
- Kühlmatten und Schatten bereitstellen, Spaziergänge nur in den frühen Morgen- oder späteren Abendstunden.

8 Check in mit Angehörigen und Nachbarn

- Besondere Aufmerksamkeit für Alleinstehende, Menschen mit Vorerkrankungen und Familien mit Kleinkindern.
- Ein kurzer Besuch oder Anruf kann Leben retten.

9 Notfallplan griffbereit halten

- Wichtige Nummern (Ärztinnen, Betreuerinnen, Nachbarn) in Telefonkontaktliste eintragen.
- Gesundheitskarte, Medikamente und Trinkflaschen in einer Hitzebox sammeln.