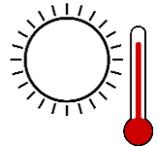


Liebe Klient:innen,

auch in diesem Sommer werden wir wieder mit heißen Tagen rechnen können, die eine Gesundheitsgefährdung oder zumindest eine Gesundheitsbelastung mit sich bringen. Als Ergotherapeut:innen, und damit Expert:innen für den Alltag und das Alltagshandeln, möchten wir Ihnen einige Hinweise für heiße Tage mit auf den Weg geben, damit Sie gut durch diese Zeit kommen. Gerne können Sie uns auch ansprechen, um mit Ihnen gemeinsam ganz individuelle Lösungen zu überlegen.

Tipps für heiße Tage

© pixabay

- **Innenraumkühlung:** Fenster (evtl. auch Jalousien, Vorhänge) geschlossen lassen; außen angebrachte Rollläden und Fensterläden sind der beste Schutz; Luftbewegung erzeugen: Fächer oder Ventilator nutzen
- **Den Körper abkühlen:** Fuß- und Armbäder mit kühlem Wasser; kühlende Lotion; weite, leichte und atmungsaktive (helle) Kleidung; Sonnencreme verwenden; Hut aufsetzen (das Gehirn ist besonders gefährdet); Sprühfläschchen mit Wasser für unterwegs für Handgelenke oder Nacken
- **Stündlich ein Glas Wasser trinken – auch ohne Durstgefühl!** Geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze oder Zitrone (nicht eiskalt); Meiden von Kaffee, stark gezuckerten und alkoholischen Getränken - sie entziehen Flüssigkeit
- **Leichte kühlende Mahlzeiten einnehmen,** wie kalte Suppen oder Quarkspeisen; Lebensmittel mit hohem Wassergehalt, wie Obst, Gemüse und Salat; Reduzieren von eiweißreichen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen - sie erhöhen die Körperwärme
- **Körperliche Aktivität und körperliche Anstrengungen** auf die kühleren Morgen- und Abendstunden legen; wenn möglich mittags eine Siesta einlegen; Termine so planen, dass sie nicht in die größte Hitze fallen
- **Aufenthalt in nicht-klimatisierten Fahrzeugen** vermeiden
- **Medikamente kühl lagern**
- Bei extremer Hitze **kühle Räume in der Nachbarschaft aufsuchen:** Kaufhäuser, Kirchen, U-Bahnstationen, öffentliche Gebäude mit Klimatisierung
- **Andere unterstützen,** denn (ältere) alleinlebende Menschen können sich möglicherweise nicht selbst helfen oder bemerkbar machen

Stempel Praxis/Einrichtung