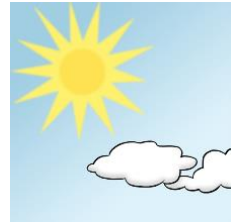


## So kann man sich vor Hitze schützen



Wie können Sie bei Hitze auf sich achten?

Sie sollten jeden Tag ungefähr 1 bis 2 Liter Flüssigkeit mehr trinken.

Mit Flüssigkeit meint man hier zum Beispiel:

- Trink-Wasser

Ein anderes Wort für Trink-Wasser ist Leitungs-Wasser.

- Mineral-Wasser

Im Mineral-Wasser sind Mineralien.

Die Mineralien braucht der Körper.

Wenn Sie stark schwitzen,

dann sollten Sie natriumhaltiges Mineral-Wasser trinken.

Das ist Mineral-Wasser mit sehr viel Natrium.

Natrium ist ein Mineral.

Und ist sehr wichtig für den Körper.

Zu wenig Natrium im Körper ist für den Menschen schlecht.

Zum Beispiel kann er anfangen zu zittern.

Oder er kann Krämpfe in den Muskeln bekommen.

- Frucht-Saft-Schorlen

Hier wird Saft mit Wasser gemischt.

Dabei sollte man 1 Viertel Saft mit 3 Viertel Wasser mischen.

- Früchte-Tee

- Kräuter-Tee

Die Getränke dürfen nicht zu kalt sein.

Bei kalten Getränken schwitzt der Körper noch mehr.

Und es ist schlecht für den Magen.

Es gibt auch Getränke die man bei Hitze nicht trinken soll.

Oder nur sehr wenig davon.



Das sind zum Beispiel:

- Alkohol
- Kaffee
- Schwarz-Tee



Essen Sie am besten leichtes Essen.

Leichtes Essen kann der Körper besser verdauen.

Leichtes Essen ist zum Beispiel:

- Obst
- Gemüse
- Salate



Wenn Sie krank sind und Medizin nehmen müssen.

Dann müssen Sie bei großer Hitze besonders aufpassen.

Medizin kann dann im Körper manchmal anders wirken.

Mit Medizin sind zum Beispiel Medikamente gemeint.

Deshalb sollten Sie vorher mit einem Arzt darüber sprechen.



Auch diese Regeln sind bei großer Hitze sehr wichtig:

- Bleiben Sie nicht lange direkt in der Sonne.

Das heißt:

Suchen Sie sich am besten immer einen Platz im Schatten.

Zum Beispiel unter einem Baum.

Oder unter einem Dach.

- Tragen Sie in der Sonne immer eine Kopf-Bedeckung.  
Eine Kopf-Bedeckung ist zum Beispiel ein Hut.
- Tragen Sie bequeme und luftige Kleidung.



Das heißt:

Die Kleidung sollte leicht sein.

Und auch weit.

- Legen Sie sich am Mittag hin und ruhen Sie sich aus.

In schwerer Sprache heißt das:

Mittags-Ruhe

- Schlafen Sie mit leichter Bett-Wäsche.

Und nur wenigen Kissen.

Und einer dünnen Decke.

- Halten Sie Ihre Wohnung kühl.

Vor allem das Schlaf-Zimmer sollte kühl sein.

Das heißt:

Es sollte dort nicht zu warm sein.

Machen Sie morgens die Fenster und Türen auf.

Und machen Sie auch abends

die Fenster und Türen auf.

Machen Sie tagsüber die Fenster und Türen zu.

Und machen Sie auch die Rollos zu.

Dadurch bleibt die warme Luft draußen.

- Machen Sie an sehr heißen Tagen keinen Sport.

Und machen Sie auch keine anstrengenden Sachen.

Wenn Ihre Arbeit anstrengend ist.

Dann trinken Sie jede Stunde mindestens

1 Glas Mineral-Wasser.



Übersetzt von **sag's einfach** – Büro für Leichte Sprache, Regensburg.

Die gezeichneten Bilder kommen von der © **Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.**, Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Die Fotos kommen von **sag's einfach**.

Die Informationen kommen von dieser Internetseite:

[www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/sonne\\_hitze/hitze\\_sonne\\_schutz.htm](http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/sonne_hitze/hitze_sonne_schutz.htm)