

Einen kühlen Kopf bewahren

5 praktische Tipps gegen Hitze

Länger andauernde Hitzeperioden können körperlich sehr anstrengend sein und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Einfache Maßnahmen helfen Ihnen dabei, die heißen Tage gut zu bewältigen.

1.

Gesunder Wasserhaushalt

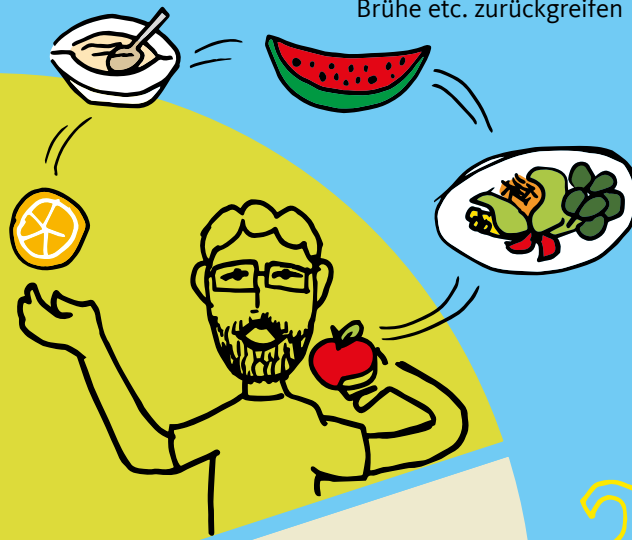
- **Ausreichend trinken:**
Mindestens 1,8 Liter Flüssigkeit täglich
- **Regelmäßig trinken:**
Gleichmäßig über den Tag verteilte Flüssigkeitszufuhr
- **Abwechslungsreich trinken:**
Verschiedene Getränke wie z. B. Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte abwechseln



2.

Leichter Sommerspeiseplan

- **Fruchtig frisch:**
Viel wasserreiches Obst und Gemüse essen
- **Locker leicht:**
Auf leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Brühe etc. zurückgreifen



5.

Erste Hilfe im Ernstfall

- **Begeben Sie sich umgehend aus der Hitze bzw. der Sonne:**
Gebäude oder Unterstellmöglichkeiten wie Bäume bieten Sonnenschutz
- **Lockern Sie Ihre Kleidung**
oder entfernen Sie enge Kleidungsstücke
- **Kühlen Sie mit feuchten, lauwarmen Tüchern:**
Kopf, Nacken, Hände und Füße
- **Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit:**
Mineralwasser oder leicht gesalzenes Wasser
Vorsicht: Dies gilt nicht bei Bewusstseins-eintrübung, hier besteht Erstickungsgefahr!



3.

Kurzfristige Kühlung

- **Kühlen:**
Feuchte Umschläge kühlen Kopf, Nacken, Hände oder Füße
- **Duschen:**
Eine kalte Dusche kühlt den Körper und aktiviert den Kreislauf
- **Sprays:**
Kühlende Wassersprays schaffen Erleichterung



4.

Vorsicht statt Nachsicht

- **Bleiben Sie aufmerksam:**
Erste Symptome wie Schwindel, Benommenheit, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschmerzen, Erschöpfung oder verschwommenes Sehen deuten auf eine Überhitzung hin.
- **Denken Sie daran:**
Symptome können auch deutlich nach einem Aufenthalt in der Hitze auftreten.
- **Lagern Sie richtig:**
Starke Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit einzelner Medikamente beeinflussen. Achten Sie auf die angegebenen Lagerungstemperaturen oder lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.



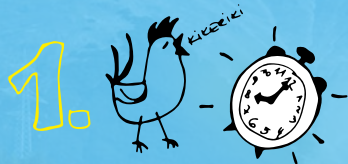
Weitere hilfreiche Tipps gegen Hitze

- Halten Sie sich im Schatten oder in klimatisierten Gebäuden auf
- Erledigen Sie unvermeidbare Aktivitäten möglichst am Morgen
- Tragen Sie leichte, lockere Kleidung und schützen Sie sich mit Sonnenschutz (Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme)
- Informieren Sie sich in den lokalen Nachrichten über die aktuelle Wetterlage und Wettervorhersagen



Kühler Kopf bei Hitze

Praktische Tipps bei körperlichen Aktivitäten



Gut planen & früh starten

- Morgens ist es kühler – die beste Zeit für deine Aktivität
- Nutze die Mittagshitze bestmöglich für eine Pause im Schatten



T-Shirt wechsel dich!

- Schwitzen ist die körpereigene „Klimaanlage“ und entlastet den Kreislauf
- Atmungsaktive Sportkleidung macht es dir leichter
- Ein Funktionsshirt zum Wechseln hat immer Platz im Rucksack



Schütz dich vor der Sonne

- Verwende hochwertigen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille schützen Kopf und Augen



Trinken, trinken, trinken

- Gleich nach dem Aufstehen gut hydrieren und mit vollen Flüssigkeitsspeichern starten
- Während dem Sport mindestens 0,5 bis einem Liter pro Stunde trinken
- Immer wieder kleine Schlucke nehmen, nicht erst auf den Durst warten
- Kühle Getränke erfrischen mehr, z. B. in einer Thermosflasche oder mit Eiswürfeln
- Selbstgemachtes Sportgetränk für extra Energie: 350 ml Saft, 400 ml Wasser, Prise Salz



Leicht, lecker, leistungsfähig

- Leichte, kohlenhydratreiche Snacks liefern schnelle Energie
- Frisches Obst & Gemüse, Smoothies, getrocknete Feigen, Fruchtriegel, Müsliriegel, Maiswaffeln, Salzbrezeln, Sandwiches mit fettarmem Belag



Unterwegs mit Kindern

- Kinder überhitzen schneller – also öfter Pausen machen
- Auf ihr Verhalten achten: Sind sie müde, quengelig oder apathisch? Dann sofort raus aus der Sonne!



Vierbeiner brauchen Schatten und Wasser

- Dein Hund schwitzt nicht wie du: immer genug Wasser mitführen
- Mehr Pausen einplanen, um den Kreislauf zu entlasten

Auf der Suche nach Aktivitäten? 10 Tipps für heiße Tage in Tirol:

Empfehlungen orientiert an: IOC consensus statement on recommendations and regulations for sport events in the heat

