Der wichtigste Tipp bei Hitze: Immer genug trinken!

Ausreichend Trinken: 5 Tipps für Hitzewellen.

1) Messen Sie Ihre Tagestrinkmenge (etwa zwei bis drei Liter)* morgens ab und halten Sie diese immer griffbereit.

2) Wählen Sie entsprechend Ihren Vorlieben: Wasser, Wasser mit Geschmack (z. B. mit Zitrone, Beeren, Minze, Ingwer), Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen.

3) Nehmen Sie kühle Getränke zu sich, jedoch keine kalten oder eisgekühlten.

4) Trinken Sie koffeinhaltige Getränke in Maßen bzw. verdünnt.

5) Nutzen Sie Erinnerungshilfen (z. B. Trinkuhren oder Handy-Apps, die ans Trinken erinnern).

*Sprechen Sie Ihre tägliche Trinkmenge bei bestimmten Vorerkrankungen (z. B. Herz- und Nierenerkrankungen) mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

Art.-Nr. 66200017 umweltbewusst produziert

Mehr Tipps und Infos zum Hitzeschutz auf **klima-mensch-gesundheit.de**

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Klima Mensch Gesundheit