

Allgemein Nahrung

Leicht verdaulich. **Wenig Fleisch und Fett.**

Erfrischende Suppen, kalt, warm, süß, pikant.

Gemüse- und Fleischbrühen

Wasserreiche Lebensmittel wie Melonen, Gurken, Salate, Tomaten, Orangen, Beeren

Wohnung/Aufenthalt/Bewegung

Körperliche Anstrengung möglichst **zurückfahren**

Zeit im Freien zwischen 12:00 und 16:00 **meiden**

Kopfbedeckung

Wohnung lüften früh oder spät am Tag

Gute Luftzirkulation

Schatten

Sitzen und Bewegung öfter abwechseln

Bekleidung

Leicht, locker, Naturfaser

Medikamente

Tages- oder notwendige Medikamente + Wasser.

Nicht in der Sonne liegen lassen.

Einige MÜSSEN gekühlt aufbewahrt werden.

Planen erleichtert das Leben

Medikamente

Einkaufen

Getränke

Speisen

Warum Trinken/Nahrungsaufnahme

Trinken steht – auch hier – an **erster Stelle!**

Flüssigkeit ist **notwendiges Transportmittel.**

Führt **Nähstoffe** zu, transportiert **Schlackenstoffe** ab durch Blut und Niere.

Warnzeichen bei zu wenig Flüssigkeit.

Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, schlechte Konzentration, mangelndes Denken, Kraftlosigkeit.²

Das Blut kann ohne ausreichende Flüssigkeit **KEIN** Organ ausreichend versorgen. Die Lunge kann uns nicht mit Sauerstoff versorgen. Darum Trinken!

Nicht zu große Mahlzeiten. Öfter kleine.

Schwer Verdauliches liegt lange Zeit im Magen, belastet.

Gemüse- oder Fleischbrühen füllen bei sehr starkem Schwitzen den Verlust von Mineralstoffen wieder auf.