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

Anstrengungen/Sport möglichst **zurückfahren**
Zeit im Freien zwischen ca. 12:00 und 16:00 Uhr **meiden**
Kopfbedeckung
Wohnung lüften früh oder spät am Tag
Gute Luftzirkulation
Schatten
Sitzen und Bewegung öfter abwechseln

Bekleidung

Leicht, locker, Naturfaser

Medikamente

Tages- /notwendige Medikamente + Wasser.
Nicht in der **Sonne** liegen lassen.
Einige **MÜSSEN gekühlt** aufbewahrt werden.

Warum – Medikamente

Besonderheiten Ihrer Medikamente!

Wann, wie und **womit** einzunehmen?
Wie bei Hitze?

Hilfe gibt es in der Apotheke!

Bevorraten: mindestens **2 Wochen**
Unterwegs: Insbesondere für **ältere Menschen** sind die eigenen **Tagesmedikamente** in der Handtasche sehr zu empfehlen. Zusätzlich ein kleines **Wasserfläschchen.**
Hilfreich: Smoothieflaschen sind fest und leicht, ¼ l reicht für den Notfall, die Papierhülle gibt Festigkeit.

Warum – Bekleidung

Naturfaser (Baumwolle, Leinen, Viskose, Seide und dünne Wollstoffe nehmen Feuchtigkeit auf und geben sie wieder ab, (**Synthetische Fasern nicht.**[3]) lassen die Luft zirkulieren. Sauerstoff kann aufgenommen werden, auch durch die Haut.

Warum – Nahrung

Nicht zu große Mahlzeiten. Öfter kleine. Schwer Verdauliches (Fett, Fleisch, Pilze etc.) liegt lange Zeit im Magen, belastet. **Gemüse- oder Fleischbrühen** füllen ein wenig den Verlust von Mineralstoffen wieder auf.