Planen erleichtert das Leben!

Medikamente
Einkaufen
Getränke
Speisen

Warum – Trinken

Trinken steht – auch hier – an **erster Stelle!**
Hilfreich: **Getränkeflaschen** mehrfach, sichtbar.
Wasserglas an Hauptarbeitsstellen.

Flüssigkeit: notwendiges Transportmittel.

Nährstoffe: werden zugeführt (Blut)

Schlackenstoffe : werden abtransportiert (Niere)

Warnzeichen bei zu wenig Flüssigkeit

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

Ohne ausreichende Flüssigkeit kann **KEIN Organ** ausreichend durchblutet werden.

Die **Lunge** liefert **KEINEN Sauerstoff.**

Darum Trinken!

Warum – Allgemein bei Hitze

Schwitzen ist
- eine gesunde Reaktion und Schutz vor Überhitzung.
- lebenswichtig, dient zur Körperkühlung

„Unser Schweiß übernimmt die Aufgabe einer körpereigenen Klimaanlage.“[4]
Nach dem Abwischen muss neuer gebildet werden.
Das kostet Kraft und Körperflüssigkeit.
Daher: **Abwischen besser vermeiden,**
aber viel trinken.

Warum – Wohnung/Aufenthalt/Bewegung

Südl. Länder haben ihre Bauweise dem Klima angepasst. Fensterscheiben fehlen in der Regel. Möglichst **Beschattung von außen**. Vorbauten vor den Wohnräumen. **Luft kann zirkulieren**, für **Schatten** ist gesorgt. Als wir weder Ventilatoren noch Klimaanlagen kannten, wurden die Türen genutzt.Die großen Türflächen können eine Menge Luft bewegen.

Bewegung nicht vergessen trotz Temperaturen!
Hier helfen die Runden durch die Wohnung!
Dabei arbeitet jede Faser des Körpers. Die Muskeln befördern das Blut durch den Körper. Wir werden mit Sauerstoff versorgt. **Wir tanken Kraft!**
Wichtig: **frühzeitig!** Nicht erst, wenn Unangenehmes zu verspüren ist.