

Warum Allgemein bei Hitze

Schwitzen ist die gesunde Reaktion des Körpers zum Schutz vor Überhitzung. Ist lebenswichtig und wird zur Körperkühlung benötigt. „**Unser Schweiß übernimmt die Aufgabe einer körpereigenen Klimaanlage.**“⁴

Nach dem Abwischen muss neuer gebildet werden, 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. Wenn vorhanden **Beschattung von außen.** Vor den Wohnräumen liegen offene Vorbauten. **Luft kann zirkulieren**, für **Schatten** ist gesorgt. Als bei uns die Ventilatoren und Klimaanlage noch nicht zum täglichen Gebrauch gehörten, haben wir die Türen genutzt. Sie können mit ihrer großen Fläche eine Menge Luft bewegen.

Bewegung nicht vergessen trotz hoher 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 wir Unangenehmes verspüren.

Warum Medikamente

Beachten Sie die Besonderheiten Ihrer Medikamente! Wann und wie und womit einnehmen. Wie bei Hitze?

Hilfe gibt der Apotheker!

Bevorraten für mindestens **2 Wochen**

Unterwegs Insbesondere für **ältere Menschen** sind die eigenen **Tagesmedikamente** in der Handtasche sehr zu empfehlen. Zusätzlich ein kleines **Wasserfläschchen**. Smoothieflaschen sind fest und leicht, ¼ L, Papierhülle schützt.

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.