

**Liebe Patientinnen, liebe Patienten,**

bedingt durch den Klimawandel nimmt die Anzahl der heißen Sommertage zu. Für viele Menschen bedeuten diese Temperaturen eine zusätzliche körperliche Belastung.

Wir möchten Sie bitten, bei diesen sommerlichen, hohen Außentemperaturen folgende Aspekte zu beachten:

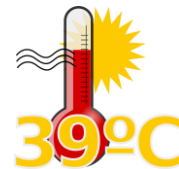
- ✿ Lüften Sie nachts oder in den frühen Morgenstunden. Am Tag sollten die Fenster bei Sommerhitze geschlossen bleiben. Denken Sie hier an den Einbruchschutz.

- ✿ Schützen Sie Ihre Wohnräume mittels Beschattung oder eines außenliegenden Sonnenschutzes (falls vorhanden) vor Wärmeeinstrahlungen.



- ✿ Passen Sie ihre Tagesaktivitäten entsprechend den Außentemperaturen an und erledigen Sie wichtige Dinge am frühen Morgen oder in den frühen Abendstunden.

- ✿ Tragen Sie leichte und luftdurchlässige Kleidung.



- ✿ Achten Sie bei hohen Temperaturen auf Ihre Ernährung. So könnten Sie beispielsweise auf Wassermelone, Götterspeise, gekühlte Früchte und andere flüssigkeitsreiche Speisen zurückgreifen.

- ✿ Nehmen Sie ausreichend Getränke zu sich. Je nach Körpergröße sollten dies pro Tag 1,5 l bis 2 l sein. Ideal sind Kräuter- und Früchtetees, Mineralwasser oder Saftschorlen.

- ✿ Kalte Fußbäder, kalte Unterarmbäder können zur Erfrischung und bei der Regulation der Körpertemperatur helfen. Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht unter 25 °C kalt ist.



**Kommen Sie gut durch den Sommer!**



**Wir unterstützen Sie gerne, sprechen Sie mit unseren Mitarbeitenden, oder rufen Sie uns an **02841 – 93456**.**