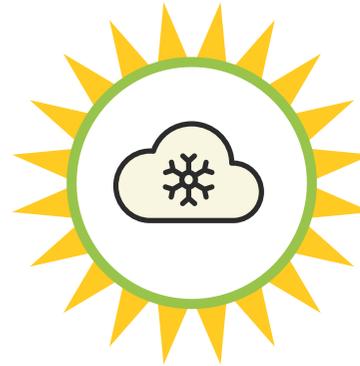




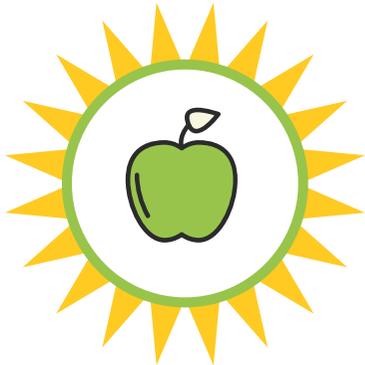
## Ausreichend Flüssigkeit trinken

Ältere Menschen haben ein vermindertes Durstempfinden. Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr muss deshalb besonders geachtet werden. Ein **Trinkplan für den Tag** mit Säften, Tees und Wasser kann dabei helfen.\*



## Kühle Orte aufsuchen

Meiden Sie die direkte Sonne. Suchen Sie besser kühle Orte auf. Lüften Sie zuhause einmal morgens und abends und lassen Sie die Fenster und Gardinen tagsüber geschlossen, um die **Hitze draußen zu halten**.



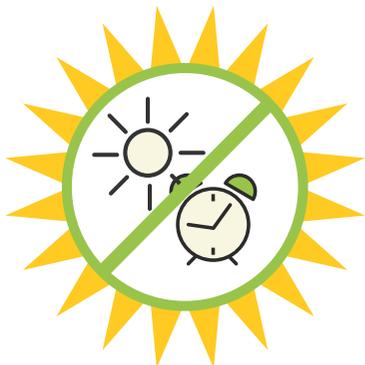
## Leichte Ernährung statt fettigem Essen

Statt fettigen, schweren Gerichten sollten Sie eher auf **leicht verdauliche Speisen** wie Obst, Gemüse und mageres Fleisch oder Fisch zurückgreifen. Würzen Sie ruhig nach, durchs Schwitzen verliert der Körper viel **Salz**.\*



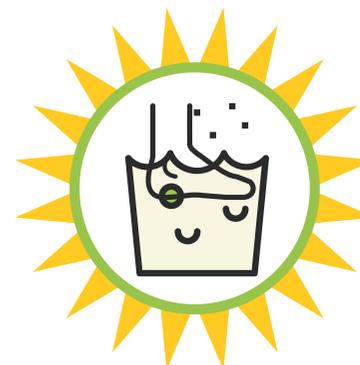
## Auf ausreichend Sonnenschutz achten

Halten Sie sich draußen auf, achten Sie darauf, sich gut vor der Sonne zu schützen. Tragen Sie **luftige Kleidung** sowie einen **Sonnenhut** und vergessen Sie nicht, **Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor zu verwenden.



## Mittagshitze meiden und ruhen

Verlegen Sie Ihre Aktivitäten auf außerhalb der Mittagshitze. Ruhen Sie lieber und **überfordern Sie Ihren Körper nicht**. Eine Stundenweise Betreuungskraft kann zur Entlastung das Einkaufen oder den Haushalt übernehmen.



## Pulsadern und Füße mit Wasser kühlen

Um über den Tag einen kühlen Kopf zu bewahren, können Sie ein **kühles Fußbad** nehmen oder kaltes Wasser über Ihre Pulsadern fließen lassen. So kühlen Sie sich auf sanfte Weise ab.

Bei Fragen rund um das Thema Pflege steht Ihnen unsere unverbindliche und **kostenlose Pflegeberatung** unterstützend zur Seite.



06131/ 26 52 034 (Täglich 8-20 Uhr)

➤ [www.pflegehilfe.org](http://www.pflegehilfe.org)



\*Bei Krankheiten wie Herzleiden oder Diabetes in Absprache mit einem Arzt.