

Die Gemeinde informiert: Hitzeschutz „Kühlen Kopf bewahren“

Meine Ernährung

Hitzewellen werden immer häufiger und intensiver.

Um gesund durch den Sommer zu kommen, ist die richtige Vorsorge und das richtige Verhalten entscheidend.

Diese Serie informiert Sie über die wichtigsten Maßnahmen.



Wie ernähre ich mich bei den heißen Temperaturen am Besten?

- ✓ **Leichte Kost:** Essen Sie leichte Kost wie Salate, Gemüse, Obst oder kalte Suppen. Schwere fettige Speisen belasten den Kreislauf zusätzlich.
- ✓ **Ausreichend Trinken:** Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr (mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnte Fruchtsäfte am Tag). Vermeiden Sie zu kalte Getränke, Alkohol, Kaffee oder Schwarztee.
Achtung: Bei Herz- und/ oder Nierenerkrankungen erst den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin fragen, wie viel getrunken werden darf.



Bleiben Sie aufmerksam – schützen Sie sich und andere!
Ihre Gemeinde Niedernberg