

# Informationen zum Hitzeschutz



Hohe Temperaturen und Hitzewellen können die Gesundheit stark belasten und bestehende Erkrankungen verstärken. Mit einfachen Maßnahmen lassen sich hitzebedingte Beschwerden jedoch meist gut vermeiden.

## TIPPS UND HILFESTELLUNGEN WIE SIE SICH VOR GROSSER HITZE SCHÜTZEN KÖNNEN

### » Hitze aussperren und das Zimmer immer bestmöglich kühl halten

- Zimmer direkt ab früh morgens beschatten
- nachts und frühmorgens gut lüften, am besten mit Durchzug
- tagsüber Fenster möglichst geschlossen halten – besser kurz über die geöffnete Türe „querlüften“

### » Kühlere Orte und klimatisierte Räume aufsuchen Werner-Messmer-Klinik und Kurpark-Klinik

- Raum Mainau (Vortragsraum),
- Wartebereiche in den Stockwerken UA und K

#### Hermann-Albrecht-Klinik

- Aufenthaltsraum Haus C
- Schattenbereiche auf dem Therapiengelände

#### Klinik Seehalde

- Seeblickstube und Foyer

### » Wie schützen Sie Ihren Körper?

- leichte Kleidung tragen
- kühl abduschen
- feuchte Tücher auf Nacken, Gelenke und Achseln legen
- regelmäßige Pausen, insbesondere bei Bewegung im Freien

### » Wie schützen Sie sich vor UV-Strahlen?

- Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30+ großzügig auftragen
- Kopfbedeckung tragen, am besten mit breiter Krempe
- Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz nutzen
- helle und luftige Kleidung tragen (mit langen Ärmeln)

### » Welche Ernährung nehmen Sie zu sich?

- viel Flüssigkeit trinken. Nutzen Sie gerne die Wasserspender
- leichtes Essen zu sich nehmen mit viel Obst und Gemüse
- weniger ist mehr: Kleine Portionen essen

### » Wie lagern Sie Arzneimittel?

- sensible Medikamente kühl lagern
- bitte die Lagerung durch den Pflegedienst prüfen lassen

Informationen zu den jeweils aktuellen Temperaturen erhalten Sie u. a. über die Temperaturangaben in den Eingangsbereichen der Kliniken und über das „Guten Morgen METTNAU“ Infoblatt.



WEITERE  
INFORMATIONEN:

Ihr Info-Fächer für eine kühle **Brise!**





UNBESCHWERT DURCH DEN SOMMER

Druck+Design: Scholz-Druck und Medienservice GmbH & Co. KG  
Höfkerstraße 31 | 44149 Dortmund | 02 31 91 70 11-0  
info@scholz-druck.de | www.scholz-druck.de

**METTNAU**  
Medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell  
Strandbadstraße 106, D-78315 Radolfzell am Bodensee, Telefon +49 7732 151-0  
info@mettnau.com · [www.mettnau.com](http://www.mettnau.com)



# So schützen Sie sich vor möglichen Hitzefolgen

## SYMPTOME



Verwirrtheit



Schwindel



Schwäche



Kopfschmerzen



Muskelkrämpfe



Trockener Mund



Übelkeit / Erbrechen

## MASSNAHMEN



Luftige Kleidung  
tragen



Ausreichend  
Wasser trinken

Alkoholische, koffeinhaltige oder  
eisgekühlte Getränke vermeiden.



Schattige Orte  
bevorzugen

Mittagssonne und körperliche  
Anstrengungen vermeiden.



Räume kühl halten

Morgens/abends lüften,  
tagsüber Fenster schließen,  
Raum abdunkeln.



Körper abkühlen

Mit lauwarmen Wasser duschen, kühle Bäder,  
Sprühflaschen nutzen, kühle Räume  
aufsuchen, nachts dünnes Laken benutzen.



Bei Unwohlsein  
Kontakt aufnehmen  
mit dem Pflegedienst



Wasserhaltige  
Lebensmittel konsumieren  
Obst, Gemüse, auf ausgewogene  
Salzversorgung achten.



Informieren Sie sich  
über das Wetter in  
„Guten Morgen METTNAU“

FÜR WEITERE INFORMATIONEN:



Ihr Info-Fächer für eine kühle **Brise!**