

CHECKLISTE - TIPPS FÜR DIE SOMMERZEIT

Was hilft Senioren bei großer Hitze? Mit diesen Tipps können Sie die Sommerzeit genießen

EIN GESUNDER FLÜSSIGKEITSHAUSHALT: MINDESTENS 2 LITER AM TAG TRINKEN

Viel Flüssigkeit trinken	nein	ja	Liter / Tag
Alternative: wasserreiche Nahrung	nein	ja	

DIE RICHTIGE KLEIDUNG: WEIT UND LOCKER FÜR GENÜGENDE FRISCHE LUFT

Dünne Kleidung	nein	ja
Weite Kleidung	nein	ja

DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG: LEICHTE KOST MACHT ES DEM KÖRPER LEICHTER

Leichte Kost essen	nein	ja
Kleine Portionen essen	nein	ja
Obst für den Blutzuckerspiegel	nein	ja
Salz für den Elektrolythaushalt	nein	ja

ENTSPANNT DURCH DIE HITZE: STRESS UND AUFREGUNG VERMEIDEN

Stress vermeiden	nein	ja
Mittagshitze vermeiden	nein	ja

MOBIL AUCH BEI WÄRME: MORGENS UND ABENDS IST ZEIT FÜR BEWEGUNG

Aktivitäten an der frischen Luft	nein	ja
Aktivitäten auf frühen Morgen / späten Abend verlegen	nein	ja

KÜHL BEI TAG UND NACHT: RICHTIG VERDUNKELN UND LÜFTEN

Frühmorgens, am Abend und Nachts lüften	nein	ja
Einsatz von Ventilatoren	nein	ja

Blog: Tipps & Tricks für die Sommerzeit - so bleiben Ihre Lieben fit!