

**Der wichtigste Tipp bei Hitze:  
Immer genug trinken!**

---



# Ausreichend Trinken: 5 Tipps für Hitzewellen.

- 1) Messen Sie Ihre Tagestrinkmenge (etwa zwei bis drei Liter)\* morgens ab und halten Sie diese immer griffbereit.
- 2) Wählen Sie entsprechend Ihren Vorlieben: Wasser, Wasser mit Geschmack (z. B. mit Zitrone, Beeren, Minze, Ingwer), Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen.
- 3) Nehmen Sie kühle Getränke zu sich, jedoch keine kalten oder eisgekühlten.
- 4) Trinken Sie koffeinhaltige Getränke in Maßen bzw. verdünnt.
- 5) Nutzen Sie Erinnerungshilfen (z. B. Trinkuhren oder Handy-Apps, die ans Trinken erinnern).

\*Sprechen Sie Ihre tägliche Trinkmenge bei bestimmten Vorerkrankungen (z. B. Herz- und Nierenerkrankungen) mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

Mehr Tipps und Infos zum Hitzeschutz auf  
[klima-mensch-gesundheit.de](https://www.klima-mensch-gesundheit.de)

