

ENDLICH SOMMER!

Die schöne Jahreszeit hat zwei Seiten: Lange Tage und sommerliche Temperaturen lassen uns aufleben.

Länger andauernde Hitze stresst jedoch Körper und Psyche.

Mit unseren coolen Tipps für heiße Tage trotzen Sie hohen Temperaturen und intensiver Sonneneinstrahlung.

Wissen, wann es heiß wird!

Bereiten Sie sich auf die nächste Hitzewelle vor. Wie das Wetter morgen wird und aktuelle Hitzewarnungen erfahren Sie im Fernsehen, im Radio, in der Tageszeitung sowie im Internet beim Deutschen Wetterdienst.

www.dwd.de



COOLE REZEPTE

Ganz einfach!

ZITRONENWASSER

Einen Krug mit Mineralwasser füllen und den Saft einer Zitrone hinzugeben.

Lecker!

Fruchtmix

Kräutertee kochen und abkühlen lassen. Mit einer Handvoll Früchten wie Erdbeere, Pfirsich oder Ananas mixen. Gleich trinken!

Stets bewährt!

SAFTSCHORLE

Saft nach Wahl und Mineralwasser nach Geschmack mischen. Eventuell ein paar Spritzer Zitronensaft hinzugeben.

Für Schleckermäuler!

Blonder Engel

Orangensaft nach Geschmack mit Mineralwasser verdünnen, eine Kugel Vanilleeis dazu.

COOLE ORTE!

Infos & Tipps für den Sommer!

COOLE TIPPS FÜR HEIßE TAGE

- Achten Sie auf sich und auf die Menschen in Ihrer Umgebung, vor allem aber auf Kinder und ältere Menschen
- Trinken Sie ausreichend und regelmäßig – am besten Wasser und ungesüßte Tees und nehmen Sie nur leichte Kost zu sich
- Meiden Sie die Hitze und direkte Sonneneinstrahlung. Eine Kappe oder ein Sonnenhut schützen vor Sonnenstich!
- Tragen Sie leichte Kleidung
- Vermeiden Sie körperliche Aktivität, besonders während der heißesten Tageszeit
- Schlafen Sie ausreichend
- Achten Sie auf eine kühle Wohnung: Rollläden runter, Fensterläden schließen, nachts oder früh morgens lüften!

COOLE ORTE IN OFFENBURG

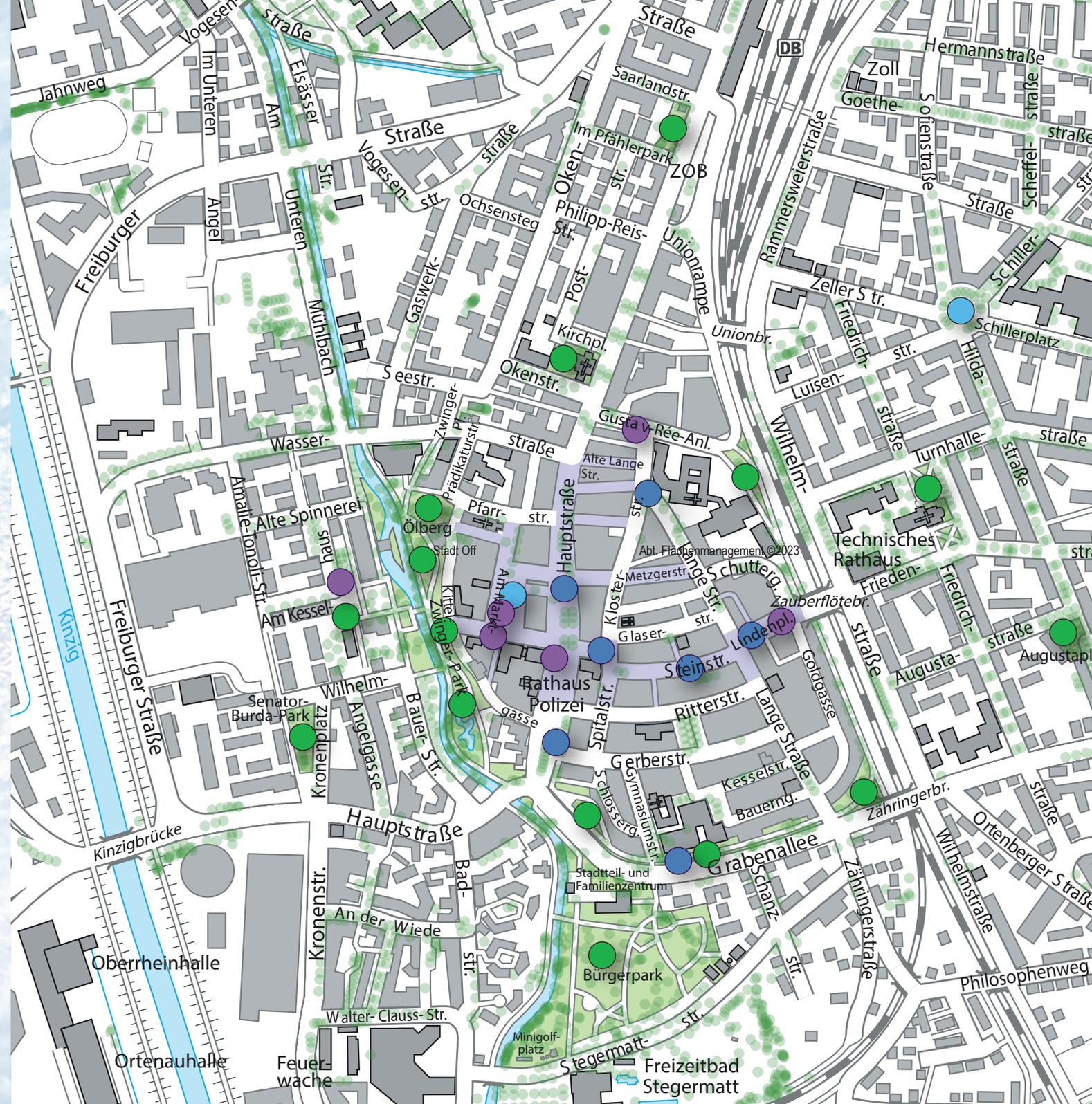
Ihnen ist heiß und Sie suchen eine Abkühlung in der Stadt?

Egal, ob Sie ein schattiges Plätzchen zum Verweilen suchen oder aber eine nasse Abkühlung benötigen.

Auf dem Stadtplan finden Sie die richtigen Anlaufstellen.

Parks und Grünanlagen bieten schattige Plätze, Wasser in den Brunnen und Wasserspielen sorgt für Abkühlung und an mehreren öffentlichen Trinkwasserstelen und -brunnen können Sie kostenfrei Ihren Durst löschen.

-  BRUNNEN
-  TRINKWASSERSTELE
-  PARK UND GRÜNANLAGE
-  WASSERSPIEL



ERSTE HILFE LEISTEN

Starke Sonneneinstrahlung und Hitze können zu Herz-Kreislauf-Problemen oder einer Überlastung des körpereigenen Kühlsystems führen. Im Extremfall können diese zu einem Sonnenstich oder sogar zum tödlichen Hitzeschlag führen.

Bei folgenden Symptomen sollten Sie sofort den Notruf 112 tätigen

- Erhöhung der Körpertemperatur
- Heiße und trockene Haut
- Beschleunigter Pulsschlag
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Krämpfe und Erbrechen
- Schwindelgefühl, Verwirrtheit, Halluzinationen

Als Ersthelfer*in können Sie bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes folgendes tun

- Die betroffene Person sofort an einen kühlen Ort bringen
- Den Körper mit feuchten Tüchern, besonders im Bereich von Kopf und Nacken kühlen
- Bewusstsein und Atmung bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes kontrollieren
- Ist die Person bei Bewusstsein, Wasser und gekühlte Getränke anbieten
- Ist die Person benommen, Beine hochlagern
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlagerung anwenden