

**JUSY**

JUGENDSERVICE  
YBBSTAL

FÜR JEDE\*N

WAS DABEI

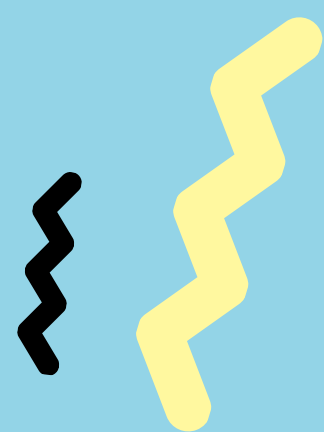
**Tipps**

**gegen Hitze**

**PROBIER ES  
GLEICH AUS**

Keine speziellen  
Vorkenntnisse nötig

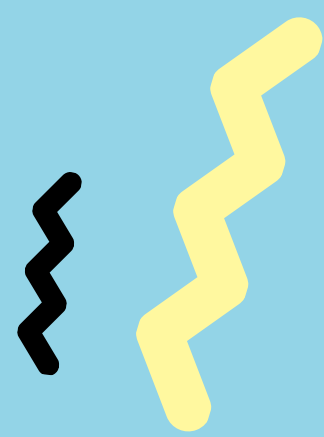
[www.jusy.at](http://www.jusy.at)



● *Am besten in der  
▲ Früh oder  
▶ spätabends lüften.  
⚡ Tagsüber sollte  
⚡ man die Fenster mit  
⚡ Vorhängen oder  
▼ Jalousien  
▬ beschatten.⚡*

**PROBIER ES  
EINFACH  
MAL AUS**

*oder versuche einen  
anderen Tipp*



*Im Freien sollte man sich bestmöglich im Schatten aufhalten. Kopfbedeckung und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor sollten ständige Begleiter sein.*

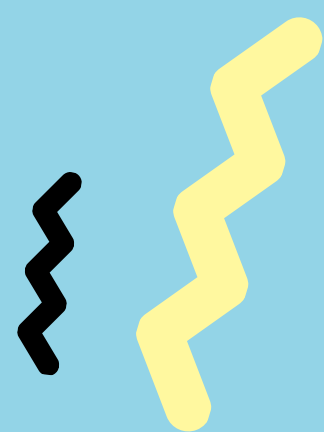
**PROBIER ES  
EINFACH  
MAL AUS**

*oder versuche einen  
anderen Tipp*

Unterwegs  
hilft eine  
Sprühflasche  
mit Wasser  
oder ein Fächer  
bei der  
Abkühlung.

**PROBIER ES  
EINFACH  
MAL AUS**

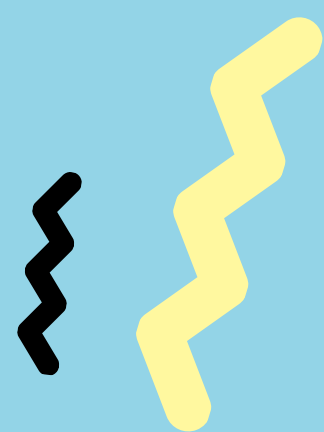
oder versuche einen  
anderen Tipp



- Eine kalte Dusche hilft leider nicht. Vielmehr sollte man lauwarm duschen oder lauwarmes Wasser trinken. Dann öffnen sich die Poren und der Körper kann Wärme besser abgeben.

**PROBIER ES  
EINFACH  
MAL AUS**

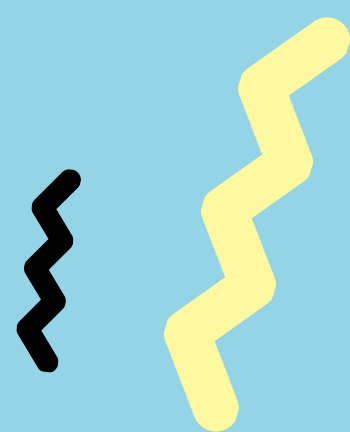
oder versuche einen  
anderen Tipp



- Viel Trinken! An
- ▲ Hitzetagen sollten es zwei bis drei Liter sein. Am besten
- ▼ } helfen Wasser oder
- ▼ } gegebenenfalls auch ungesüßte Getränke oder verdünnte Fruchtsäfte.

**PROBIER ES  
EINFACH  
MAL AUS**

{ oder versuche einen  
{ anderen Tipp

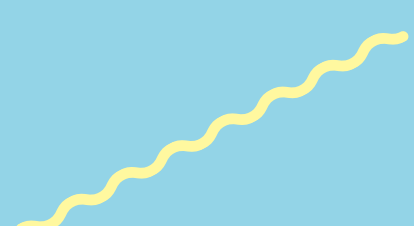


- ▶ *Freizeitaktivitäten*  
} *überlegen, die in*  
*Innenräumen sind.*

*Zum Beispiel* }  
*Einkaufszentren,*  
*ein Kino oder ein* ▶  
*Museum*  
besuchen.

**PROBIER ES  
EINFACH  
MAL AUS**

{ oder versuche einen  
{ anderen Tipp



Helle, leichte und weite Kleidung (am besten aus Naturfasern) leitet Hitze und Feuchtigkeit gut nach außen ab. Eine Kopfbedeckung schützt vor einem Sonnenstich.

**PROBIER ES  
EINFACH  
MAL AUS**

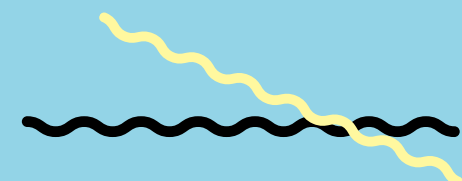
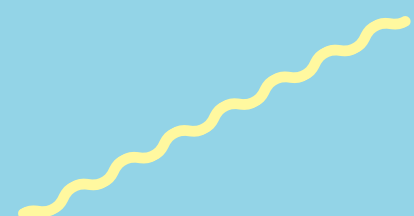
oder versuche einen anderen Tipp



*Anstrengende  
körperliche  
Tätigkeiten und  
Sport sollten auf die  
eher kühleren  
Morgen- oder  
Abendstunden  
verlegt werden.*

**PROBIER ES  
EINFACH  
MAL AUS**

*oder versuche einen  
anderen Tipp*



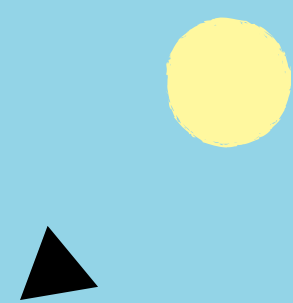
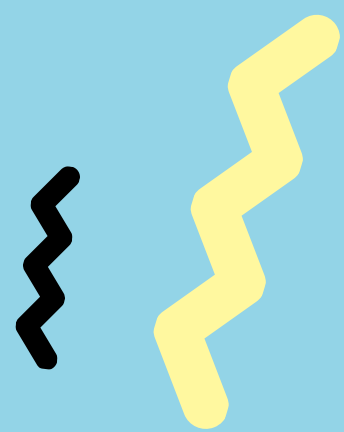
**PROBIER ES  
EINFACH  
MAL AUS**

**{** oder versuche einen  
**{** anderen Tipp

*Yoga-Atemtechnik Sitali  
mit kühlender Wirkung:  
die Zunge zusammenrollen,  
herausstrecken und durch  
diese Rolle in  
harmonischem Tempo  
minutenlang durch den  
Mund ein- und durch die  
Nase wieder ausatmen.  
Das kühlt nicht nur den  
Körper, sondern beruhigt  
auch den Geist.*

**PROBIER ES  
EINFACH  
MAL AUS**

*oder versuche einen  
anderen Tipp*



Das Thermometer ignorieren, sich Eisberge vorstellen oder daran erinnern, wie stark man im Winter gefroren hat. Mit solchen Gedanken kann sich ein Placebo-Effekt einstellen und die Hitze wird als nicht ganz so schlimm empfunden.

**PROBIER ES  
EINFACH  
MAL AUS**

oder versuche einen  
anderen Tipp