

# Heiss



Das Gesundheitsrisiko bei Hitze kann durch folgende Maßnahmen verringert werden, [berichten](#) die Qualitätsmedien:

- Weniger als sonst trinken – möglichst alkoholhaltige Getränke (zum Beispiel Whisky),
- schwer verdauliche Speisen essen (Schweinshaxe mit Knödeln und Sauerkraut),
- sich körperlich stark anstrengen: Marathonlauf oder Sex mit mehreren Partnern,
- keine Kopfbedeckung tragen oder einen Helm,
- vorsorglich mit dem Hausarzt besprechen, wie bei den Temperaturen die Medikamente eingenommen werden sollen, auch wenn man keine Medikamente einnehmen muss.