



## DAS HILFT GEGEN HITZE.

### Die Sommerhitze belastet den Körper. So machen Sie eine heisse Wohnung oder das Büro erträglicher.

Bei Aussentemperaturen von über 30 Grad ist der Körper gefordert. Besonders in Dachwohnungen oder sonnen-seitigen Büros kann es sehr heiss werden. Im Extremfall können Übelkeit oder ein Hitzekollaps die Folge sein.

### Die folgenden Tipps helfen gegen die Hitze:

- Ausgiebig lüften sollte man nur in den kühlen Morgenstunden oder nachts. Denn tagsüber gelangt die Hitze durch das geöffnete Fenster in die Wohnung. Sind die Räume erst einmal aufgeheizt, ist es schwer, die Temperatur wieder zu senken. Tagsüber sollten daher möglichst alle Fenster und Türen geschlossen bleiben.
- Lassen Sie elektrische Geräte nicht unnötig laufen, auch nicht im Standby. Die Abwärme heizt die Räume zusätzlich auf.
- Benutzen Sie Sparlampen oder LED: Diese produzieren viel weniger Wärme als Glühlampen und sparen Energie.
- Trinken Sie genug, damit der Blutdruck nicht absackt. Nehmen Sie mehr Flüssigkeit als sonst zu sich. Ärzte empfehlen drei bis vier Liter täglich. Trinken Sie viel Mineralwasser. Aber auch Fruchtsäfte sind geeignet, denn beim Schwitzen verliert man nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Mineralstoffe, die dem Körper wieder zugeführt werden müssen.
- Essen Sie keine schweren Speisen. Der Körper kann sie bei Hitze besonders schlecht verdauen.
- Tragen Sie leichte Kleidung und gehen Sie barfuss.
- Kühlen Sie Füsse und Beine mit einem kalten Fussbad. Das entlastet auch die Venen, weil sie sich weniger mit Blut füllen.
- Auch ein Ventilator hilft. Richten Sie ihn besser auf die Beine als auf den Kopf - sonst drohen trockene Augen und ein verspannter Nacken.

Elektronorm AG  
 Klosbachstrasse 67  
 8032 Zürich  
 Tel. 044 560 65 70  
 Fax 044 560 65 75  
 info@elektronorm.ch  
 www.elektronorm.ch

Elektronorm AG  
 St. Gallerstrasse 15  
 8353 Elgg

Elektronorm AG  
 Oberfeldstrasse 12c  
 8302 Kloten

Elektronorm AG  
 Poststrasse 35  
 8957 Spreitenbach

Elektronorm AG  
 Uster West 8  
 8610 Uster

Elektronorm AG  
 Zürcherstrasse 44  
 8400 Winterthur