



- Schutz vor UV-Strahlung  
z.B. Sonnenmilch, Kopfbedeckung, ...
- hell, luftig, locker kleiden
- leichtes Schuhwerk
- Tagesablauf an Hitze anpassen  
Aktivitäten morgens & abends



- generell große Anstrengung vermeiden
- keine Kosmetika verwenden