



- Verdunklung von Fenstern
- früh morgens & nachts lüften
- unnötige Wärmequellen abstellen  
z.B. elektrische Geräte, Lampen, ...
- leichte Bettwäsche verwenden
- Aufhängen von feuchten Tüchern
- Abkühlung durch Kompressen, Duschen,  
Fuß- oder Arm-Bäder, Wasser-Pump-Spray
- Aufenthalt in kühlen Räumen  
z.B. ohne direkte Sonneneinstrahlung (Keller)
- Tagesablauf an Hitze anpassen  
z.B. flexible Arbeitszeitgestaltung

