

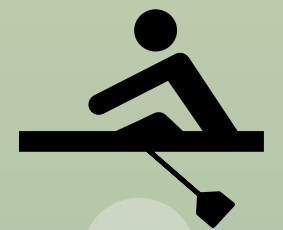
HITZE - WAS TUN?



SPORT - MIT MASS UND ZIEL

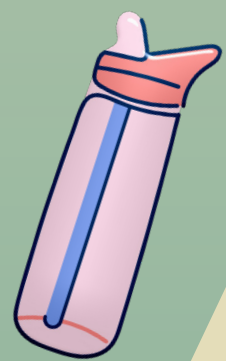


Eigene Grenzen kennen und akzeptieren



Am besten in den kühlen Morgen und Abendstunden

guten Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden



Isotonische Getränke trinken 

Beim wiederholtem Training oder beim Aufenthalt in der Wärme passt sich der Organismus an (erhöhte Salzretention, vermehrtes Schwitzen)



**Vorsicht beim Grillen oder bei Lagerfeuern.
Erhöhtes Brandrisiko bei Hitze und Trockenheit!**

