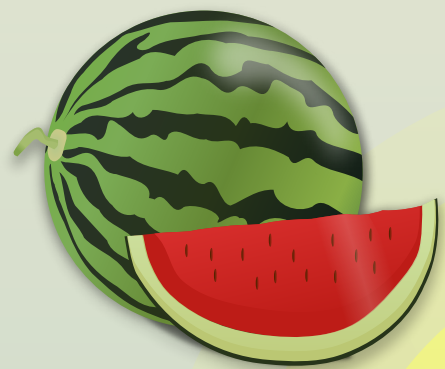


HITZE - WAS TUN?



LEICHTES ESSEN

Leichte Speisen, die nicht schwer im Magen liegen

Salate, rohes Gemüse und Obst mit hohem Wasseranteil, sie spenden wichtiges Wasser, Vitamine und Mineralstoffe

fette, schwere Speisen belasten den Körper zusätzlich



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

