

## Notiz: 7 Tipps gegen Dehydrierung und Hitzschlag

Bist du bei großer Hitze unterwegs, findest keine Abkühlung und trinkst zu wenig, dann riskierst du Hitzschlag.

Die Symptome (trockener Mund, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl) solltest du ernst nehmen und sofort handeln. Tust du es nicht, riskierst du, ohnmächtig aus den Latschen zu kippen.

1. immer ausreichend Wasser mitführen und viel trinken
2. leichte und locker sitzende Kleidung tragen
3. bei Wassernot keine wasserabsorbierende Nahrung aufnehmen
4. Schwitzen vermeiden
5. mit geschlossenem Mund atmen (Vermeidung von Wasserverlust durch Verdunsten)
6. bei wenigen Wasserreserven nur kleine Schlucke trinken
7. Kaugummi oder ein Stück Gummi kauen (erhöht den Speichelfluss)

**#progressivesurvival**