

**Ich  
schmelz  
dahin**

**... klingt romantisch? Hier geht's aber nicht um Herzklopfen, sondern um hitzebedingtes Herzrasen. Sehr hohe Außentemperaturen können medizinisch gefährlich werden.**

**Deshalb:**

- Abkühlen
- Viel trinken
- Lockere Kleidung tragen
- Fenster tagsüber zu und Rollläden runter
- Sonnenbrille und Sonnencreme nutzen
- Besser nur morgens und abends rausgehen
- Deine Mitmenschen fragen, wie es ihnen geht

