

Hitzeschutz- & Sommerbalance Checkliste

Monatsthema Juli: Gesund reisen

Deine kompakte Checkliste für heiße Tage – zu Hause und unterwegs.

☀ Vor der Reise

- ☐ Wetter prüfen
- ☐ Sonnenschutz einpacken
- ☐ Trinkflasche mitnehmen
- ☐ Kopfbedeckung & Sonnenbrille
- ☐ Reiseapotheke kontrollieren

☑ Trinken

- ☐ Regelmäßig Wasser trinken
- ☐ Trinkpausen einplanen
- ☐ Bei Hitze Elektrolyte beachten

☑ Ernährung

- ☐ Leichte Mahlzeiten
- ☐ Obst & Gemüse
- ☐ Kühlkette einhalten
- ☐ Gesunde Snacks vorbereiten

☑ Bewegung

- ☐ Morgens/abends aktiv
- ☐ Schatten nutzen
- ☐ Erholung einplanen

☑☑☑ Familie

- ☐ Kinder häufig trinken lassen
- ☐ Niemals im Auto zurücklassen
- ☐ Sonnenschutz erneuern

☑ Persönliche Notizen

Vitae-Tipp

Schon kleine Maßnahmen wie regelmäßiges Trinken, Schattenpausen und leichte Mahlzeiten tragen dazu bei, sommerliche Reisen angenehmer zu gestalten.