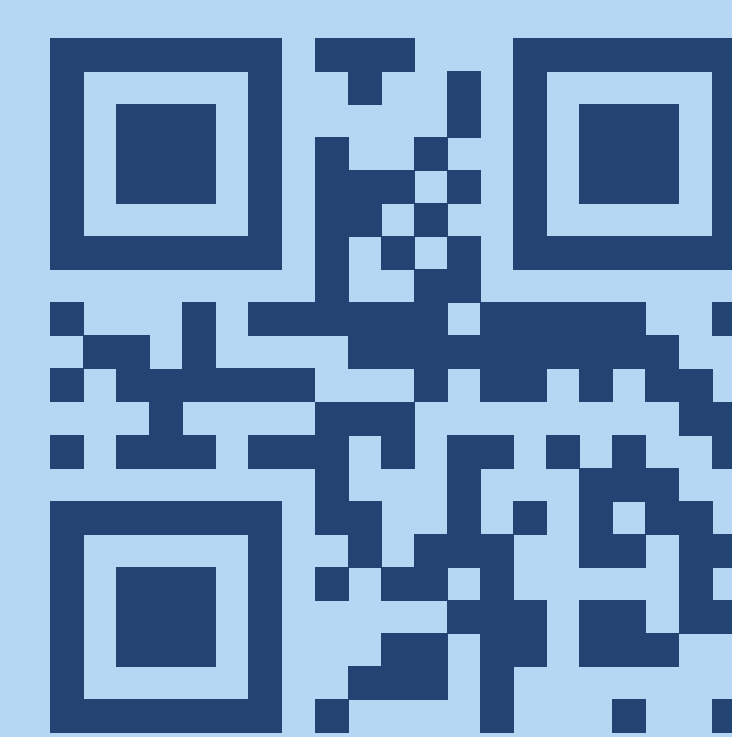


Drei coole Regeln für Kältetage

So kommen Sie und Ihre Angehörigen gut durch die kalten Tage! Kalte Tage können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Besonders gefährdet sind Palmen, Sonnenblumen (*Helianthus annuus*), Kakteen aller Art und Basilikum (*Ocimum basilicum*)



Vorausschauend handeln: Beachten Sie die Kältewarnungen ihres Thermometers



In Bewegung bleiben



Reiben Sie ihre Hände mit den Innenflächen rasch gegeneinander. Reibung erzeugt Wärme.



Laufen Sie geschwind. Das half den Buebe im Kinderlied früher auch.



Übernachten Sie nicht im Freien. Verlegen Sie die gemütliche Jassrunde wenn möglich in den Innenraum.

Kälte fernhalten, Körper aufwärmen



Tragen Sie insbesondere bei Schneefall eine Wollkappe, welche die Ohren ganz bedeckt.



Wärmen Sie sich in geheizten Räumen auf. In Restaurants, Hallenbädern oder Einkaufsläden ist es meistens zu warm.



Tragen Sie warme Kleider. Handschuhe verhindern den Kuhnagel.

Heiss trinken und warm essen



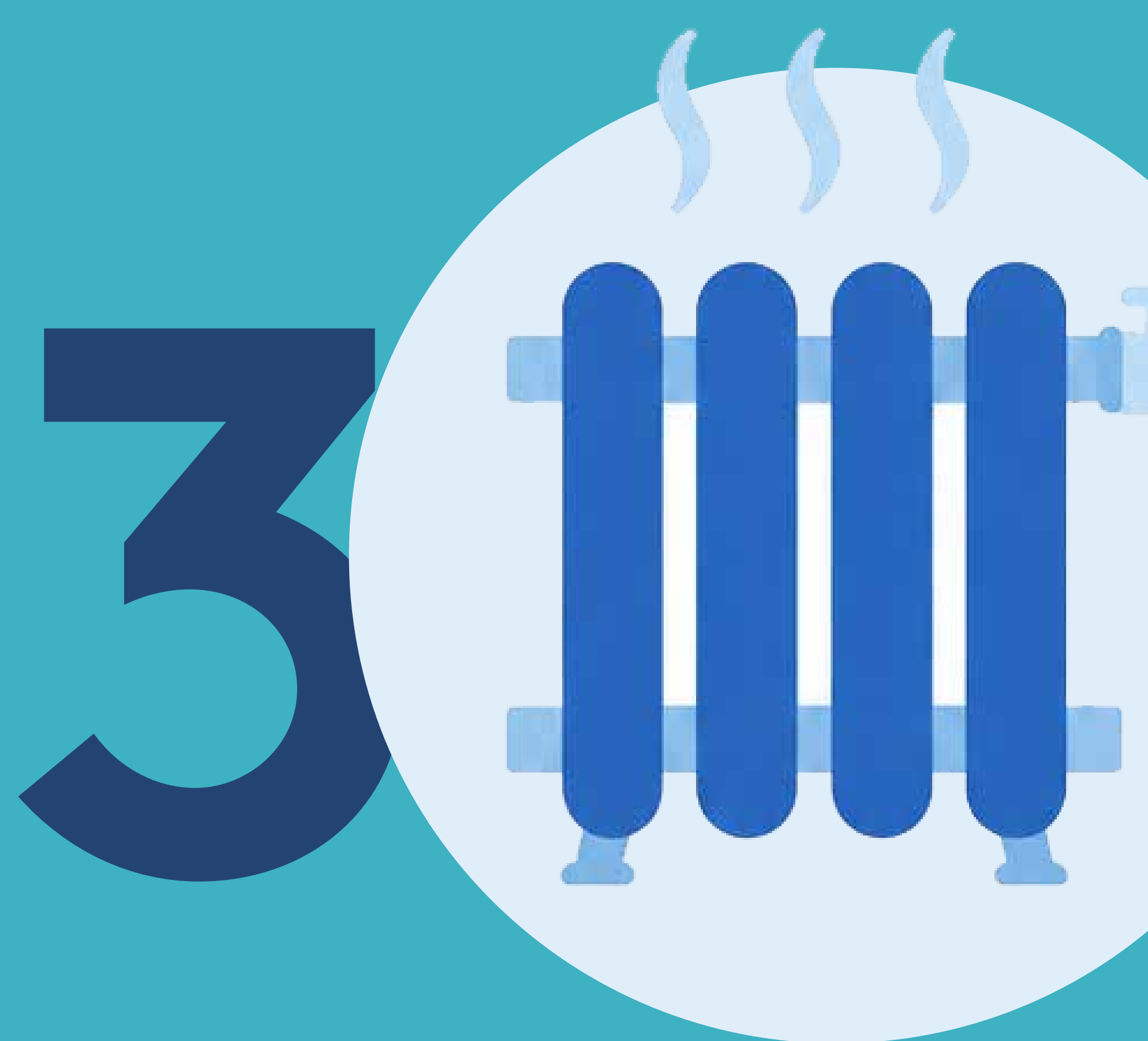
Trinken Sie heisse Getränke wie Tee, Apfelpunch oder Ovi. Vermeiden Sie alkoholhaltigen Glühwein (Kopfweg).



Essen Sie warmes Essen. Es wärmt den Körper von innen und schmeckt warm besser als ausgekühlt. Dies gilt insbesondere für Käsefondue.



Sprechen Sie mit einer Fachperson über die Kälte oder begeben Sie sich ins nächste Reisebüro.



Mögliche Kältefolgen

- Frieren
- Schlottern
- Blaue Lippen
- Taube Finger
- Zähne klappern
- Laufende Nase
- Unwohlsein
- Kalte Zehen
- Kuhnagel

Sofort handeln

- Heiss trinken
- Körper aufwärmen
- Warmen Ort aufsuchen (Südhalbkugel)
- bewegen (hüpfen)
- Mutti anrufen