

# Was tun bei dieser Affenhitze?

**Beitrag von „Frutte55“ vom 19. Juli 2006 10:42**

Geht es euch euch so??? In den letzten Tagen existiere ich quasi nur noch physisch, weil alle ich sämtliche anderen Aktivitäten aufgrund der Hitze eingestellt habe. Ich hab seit Tagen Dauerkopfweh wegen der Hitze, trau mich kaum aus unserer Wohnung raus und nachts kann ich nicht schlafen, weil es zu heiß in unserem Schlafzimmer ist.

Was macht ihr gegen die Hitze?

Ich versuche es mit:

- \* früh aufstehen, spät ins Bett gehen, mittags Siesta machen
- \* Viiiiieeeel trinken (vor allem Wasser und Saft-Schorle)
- \* Ich dusche meine Arme und Beine regelmäßig mit kaltem Wasser ab
- \* und wenn es gar nicht mehr geht, hole ich mir ein Wassereis aus der Kühltruhe

Es ist unglaublich, wir haben noch nicht einmal 10 Uhr morgens und das Thermometer zeigt bereits 32°C an!!!

Eure furchtbar leidende Frutte