

**01**

HITZEWELLE

Nr. 01 / 07

**Elektrolyte, nicht nur Wasser**

Wer schwitzt, verliert Mineralien. Gesalzene Snacks, Bouillon oder Brühe verhindern Ausfälle.

Hospitality Inside Out [hospitality-insideout.com](http://hospitality-insideout.com)

**02**

HITZEWELLE

Nr. 02 / 07

**Nie leer laufen**

Pausen einplanen, bevor jemand zusammenbricht. Nicht erst danach.

Hospitality Inside Out [hospitality-insideout.com](http://hospitality-insideout.com)

**03**

HITZEWELLE

Nr. 03 / 07

**Extremitäten kühlen**

Kaltes Wasser auf Handgelenke, Nacken und Schläfen wirkt schneller als jede Klimaanlage.

Hospitality Inside Out [hospitality-insideout.com](http://hospitality-insideout.com)

**04**

HITZEWELLE

Nr. 04 / 07

**Leicht essen**

Wasserreiches Obst und Gemüse statt fettschwerer Gerichte. Der Körper dankt es mit Leistung.

Hospitality Inside Out [hospitality-insideout.com](http://hospitality-insideout.com)

**05**

HITZEWELLE

Nr. 05 / 07

**Lauwarm statt eiskalt**

Eiskaltes muss der Körper erst aufwärmen. Lauwarme Getränke arbeiten mit ihm, nicht gegen ihn.

Hospitality Inside Out [hospitality-insideout.com](http://hospitality-insideout.com)

**06**

HITZEWELLE

Nr. 06 / 07

**Sonnenschirme richtig stellen**

Schirme blocken Sonne, fangen aber Hitze. Seitliche Luftzirkulation freihalten.

Hospitality Inside Out [hospitality-insideout.com](http://hospitality-insideout.com)

**07**

HITZEWELLE

Nr. 07 / 07

**Mise en Place in den Morgen**

Alles Kalte in der kühleren Tageszeit vorbereiten. Jeder Herd zur Hauptzeit heizt die Küche um Grade auf.

Hospitality Inside Out [hospitality-insideout.com](http://hospitality-insideout.com)