

1 Das Durstgefühl sinkt,
viel Trinken!
Ständig ein Glas
Wasser griffbereit
stellen - aber nicht
eiskalt.

Frühmorgens **4**
und nachts lüften.
Tagsüber die Fenster
abdunkeln und auf der
Nordseite oder im
Keller aufhalten.

3 Den Körper mit
einfachen Methoden
wie einem Fußbad
oder Luftfächer oder
Sprühflaschen mit
Wasser kühlen.

2 Alkohol- und
koffeinhaltige
Getränke vermeiden.
Sie entziehen dem
Körper Wasser und
belasten den Kreislauf
zusätzlich.

5 Körperliche
Aktivitäten wie
Einkaufen am
Morgen oder
Abend.

6 Helle, weite und
atmungsaktive
Kleidung tragen, auch
nachts um Hitzestau
zu vermeiden.

**DAS
HITZE 1 x 1
TIPPS FÜR DAS RICHTIGE
VERHALTEN BEI HITZE
FÜR ÄLTERE MENSCHEN**

Den Kopf im Freien
durch Sonnencreme,
Sonnenmütze und
Sonnenbrille schützen.

7

An schattigen
und kühlen Orten
aufhalten und
spazieren gehen.

8

9

Kontaktaufnahme mit dem
Hausarzt zur Besprechung
möglicher Veränderungen der
Medikamente durch Hitze.

10

Verwandte, Freunde und
Nachbarn um Hilfe bitten
und im medizinischen
Notfall die 112 rufen!

Weitere Informationen unter www.bbk.bund.de Schlagwort Vorsorge und Verhalten bei Hitze
oder www.bundesregierung.de Schlagwort Alter + Hitze

Installieren Sie eine **Warnapp** (z.B. NINA, KATWARN oder DWD) auf Ihrem Smartphone um sich
vor Gefahrenlagen warnen zu lassen.