

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

**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.

**4**

Frühmorgens und nachts lüften.

Tagsüber die Fenster abdunkeln und auf der Nordseite oder im Keller aufhalten.

**DAS**

**HITZE 1 x 1**

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

**5**

Körperliche Aktivitäten wie Einkaufen am Morgen oder Abend.

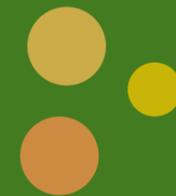
**6**

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

An schattigen und kühlen Orten aufhalten und spazieren gehen.

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

**7**



**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](http://www.bbk.bund.de) Schlagwort Vorsorge und Verhalten bei Hitze oder [www.bundesregierung.de](http://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.