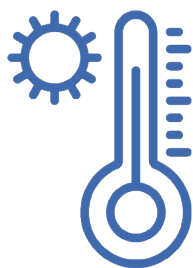


# Schutz bei Hitzewellen – einfache Maßnahmen für Ihre Gesundheit

Hitzewellen können vor allem für betagte und pflegebedürftige Menschen gefährlich werden: Sie brauchen während Hitzeperioden Hilfe und Beobachtung. Schützen Sie sich und Ihre Angehörigen mit folgenden **einfachen Regeln**:



## 1.) Körper kühlen:

- » kühl duschen und baden
- » kühle Arm- und Fußbäder
- » feuchte Tücher und Wasserspray
- » Anstrengung vermeiden



## 2.) Viel trinken:

- » in regelmäßigen Abständen trinken, auch ohne Durst (mindestens 1,5 Liter pro Tag)
- » erfrischende kalte Speisen genießen, z.B. Obst, Gemüse, Salat



## 3.) Hitze vermeiden:

- » tagsüber Fenster und Rollläden/ Vorhänge schließen, nachts lüften
- » Kopfbedeckung und lose, helle, dünne Kleidung tragen
- » Mittagsruhe halten
- » Sonnenschutzcreme nutzen

### Quellenangaben:

- » Umweltbundesamt (2021): Der Hitzekönig, Dessau-Roßlau.
- » Schweizer Bundesamt für Gesundheit BAG und Bundesamt für Umwelt BAFU (2011): 3 Goldene Regeln für Betagte und Pflegebedürftige an Hitzetagen, Bern.

Stand: August 2022

 [www.hitze.info](http://www.hitze.info)

**KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.**

[www.klimawandel-gesundheit.de](http://www.klimawandel-gesundheit.de)

**Herausgeber:** KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V., Hainbuchenstr. 10a, 13465 Berlin, E-Mail: [kontakt@klimawandel-gesundheit.de](mailto:kontakt@klimawandel-gesundheit.de)

**KLUG**   
Deutsche Allianz  
Klimawandel und Gesundheit