



# TIPPS FÜR HEISSE TAGE

## Wie gestalte ich einen heißen Tag?

- Trinken Sie **ausreichend**
- Tragen Sie **luftige Kleidung**
- Bleiben Sie möglichst im **kühlen Innenbereich**
- Nehmen Sie **kleinere, leichte Mahlzeiten** zu sich
- **Vermeiden Sie körperliche Anstrengung** in den heißen Mittags- und Nachmittagsstunden

### Trinke ich genug?

- Trinken Sie **mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich** – auch wenn Sie keinen Durst verspüren
- Ideal: **Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Fruchtsäfte**
- Idealerweise **zimmerwarm**

### Wie halte ich meine Wohnung kühl?

- Fenster **geschlossen halten** und Rollos oder **Vorhänge** tagsüber zuziehen – besonders auf der Sonnenseite
- **Lüften am frühen Morgen, späten Abend oder in der Nacht**, wenn es draußen kühler ist
- Einsatz von Hilfsmitteln z.B. **Ventilator**

### Was ist mit meinen Medikamenten bei Hitze?

- Medikamente sollten **kühl und trocken** gelagert werden
- Achten Sie auf die **Hinweise im Beipackzettel** (z.B. „nicht über 25°C lagern“)
- **Medikamente nicht im Bad oder in der Sonne aufbewahren!**
- Im Zweifel: **Apotheke oder Hausarzt fragen**

### Wer hilft?

Bei Beschwerden wie z.B. Schwindel, Erschöpfung, Atemnot

### HAUSARZT:

Ärztlicher  
Bereitschaftsdienst:

**116 117**

Notruf:

**112**

### Sorgen Sie für regelmäßigen Kontakt zu Angehörigen oder Nachbarn!

- Angehörige: \_\_\_\_\_
- Pflegepersonen: \_\_\_\_\_
- Nachbarn: \_\_\_\_\_



# HITZE- SCHUTZ TIPPS & TRICKS FÜR IHR ZUHAUSE



**DEIN  
ZUHAUSE**  
jetzt und später

## barrierefreie MUSTERWOHNUNG

**LEITSTELLE  
PFLEGE**  
HOFER LAND

### SONNENSCHUTZ & KLEIDUNG

- helle, leichte und atmungsaktive Kleidung
- im Freien **Sonnenhut, Sonnenbrille** und **UV-Schutz** verwenden

### ERNÄHRUNG

- Leitungs- oder Mineralwasser (aromatisiert mit Zitronen-/ Orangescheiben, Minze, Beeren)
- ungesüßter Tee (Minze-Zitronentee)
- Fruchtsaftschorlen
- zimmerwarm - nicht eiskalt genießen!

**ALKOHOL VERMEIDEN**  
- entzieht Wasser!

**Leichtes, frisches Essen mit hohem Wassergehalt:**

- Obst & Gemüse
- kalte Suppen & Salate
- salziger Snack für den Elektrolythaushalt
- tierische Fette & Fleisch reduzieren

### KÜHLUNG & ERLEICHTERUNG

- kühlendes Fußbad, Körperlotionen/-sprays
- Bettwäsche aus Naturseide und vorgekühlte Nachtwäsche aus dem Kühlschranks für einen angenehmen Schlaf
- gekühlte Gelkissen
- Vorhänge befeuchten oder feuchte Tücher aufhängen

### BAUEN & SANIEREN

Bester Hitzeschutz:  
**die Sonne gar nicht erst ins Gebäude lassen!**

- auf Ausrichtung der Räume achten
- korrekte Wärmedämmung
- Sonnenschutzverglasung und Vordächer einplanen
- Rollläden mit einer Einbruchschutzklassifizierung mit mindestens RC 2, werden durch die KfW finanziell gefördert

### RAUMKLIMA – PFLANZEN & MÖBEL

- **Luftbefeuchter** und **Aromadiffuser** mit erfrischenden Düften (z.B. Pfefferminze, Salbei)
- Thermometer zur Überprüfung der Raumtemperatur anbringen
- **Ventilatoren** (Tisch, Stand, Decke) oder **Klimaanlagen (ideale Einstellung liegt bei 22°C - 25°C)**
- **Zimmerpflanzen** verbessern das Raumklima (Grünlilie, Gummibaum, Bogenhanf, Zimmerlinde)
- **Teppiche** bei starker Sonneneinstrahlung entfernen
- **Nachts** oder in den **kühlen Morgenstunden lüften!**

### DIGITALE HILFSMITTEL

- **Trinkerinnerung** z.B. durch Alexa
- **Raumtemperatur** messen und einstellen
- **automatisiertes Steuern** von Rollläden, Klimaanlagen und Steckdosen (Ventilator, Aromadiffuser)

**Bleiben Sie cool, bleiben Sie sicher und gut vorbereitet auf die Hitzewelle!**