



CHECKLISTE FÜR HEISSE TAGE - SPEZIELL FÜR BEST AGER

- Ich trinke täglich mindestens **1,5 bis 2 Liter Wasser**
– möglichst regelmäßig über den Tag verteilt.
- Ich halte meine **Wohnräume kühl**, indem ich früh lüfte und tagsüber Jalousien oder Vorhänge geschlossen halte.
- Ich trage **helle, leichte Kleidung aus Baumwolle** oder Leinen und schütze mich mit Hut und Sonnencreme.
- Ich habe meine Medikamente ärztlich oder in der Apotheke auf **Hitzetauglichkeit prüfen** lassen.
- Ich bin **körperlich nur am frühen Morgen** oder späten Abend aktiv
– und meide Anstrengungen in der Mittagshitze.
- Ich kenne die **Symptome für Hitzestress wie Schwindel**, Übelkeit oder Kopfschmerzen – und weiß, wann ich Hilfe hole.
- Ich habe eine Liste mit **wichtigen Telefonnummern** griffbereit
(z. B. 112, 116 117, Hausarzt, Nachbarn).
- Ich **informiere mich täglich** über **aktuelle Hitzewarnungen** auf www.hitzewarnungen.de oder über die Wetter-App.
- Ich nutze bei Bedarf eine **kostenlose App zur Trink- oder Medikamentenerinnerung** (z. B. MyTherapy, Plant Nanny).
- Ich habe **regelmäßig Kontakt zu Nachbarn** oder Angehörigen, damit sich jemand meldet, falls ich Hilfe brauche.