



Gemeinsam durch heiße Tage



Viel trinken!

Mindestens 1,5–2 Liter Wasser am Tag – am besten regelmäßig und nicht erst, wenn der Durst kommt.



Auf andere achten

Fragen Sie nach, ob es älteren Nachbarn oder kleinen Kindern gut geht – gemeinsam ist es leichter.



Leichte Kleidung tragen

Helle, luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung schützen vor Hitze und UV-Strahlen.



Schatten suchen

Mittags wird es heiß – bleiben Sie zwischen 14 und 17 Uhr möglichst im Schatten oder drinnen.



Tiere schützen

Tiere nie im Auto lassen und immer frisches Wasser bereitstellen!



Kein Feuer im Freien

Grillen und offenes Feuer sind bei Trockenheit gefährlich – Brandgefahr!



Grüne Gärten helfen!

Pflanzen spenden Schatten und kühlen durch Verdunstung. Vermeiden Sie Steingärten – sie heizen sich stark auf.



Sonnenmilch nicht vergessen!

Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor schützt Ihre Haut – auch im Schatten und bei Bewölkung.



Wasser clever nutzen

Bitte bewusst mit Wasser umgehen – jede gesparte Menge zählt!



Luftig wohnen

Lüften Sie früh am Morgen, halten Sie tagsüber Fenster und Rollos geschlossen – so bleibt es innen angenehm kühl.