



# TIPPS FÜR HEISSE ZEITEN

## für ältere Menschen

- » **Genug trinken!** Unterwegs die Trinkwasserbrunnen und Refill-Stationen der Stadt nutzen. 
- » **Wohnung kühl halten:** Morgens und abends lüften, tagsüber abdunkeln, Elektrogeräte ausschalten
- » **Körper abkühlen:** Kalte Fußbäder, kühlende Körperlotionen und Sprays, leichte Kleidung und Bettwäsche aus Leinen oder Baumwolle
- » **Arzneimittel prüfen (lassen):** Tabletten kühl lagern und Trinkgewohnheit auf Medikamente anpassen.
- » **Schattige Orte bevorzugen:** Salonwald, Bärenwiese, Favoritepark, Schlosspark Monrepos
- » **Hilfe holen:** bei Schwindel, Kopfschmerzen oder Muskelkrämpfen