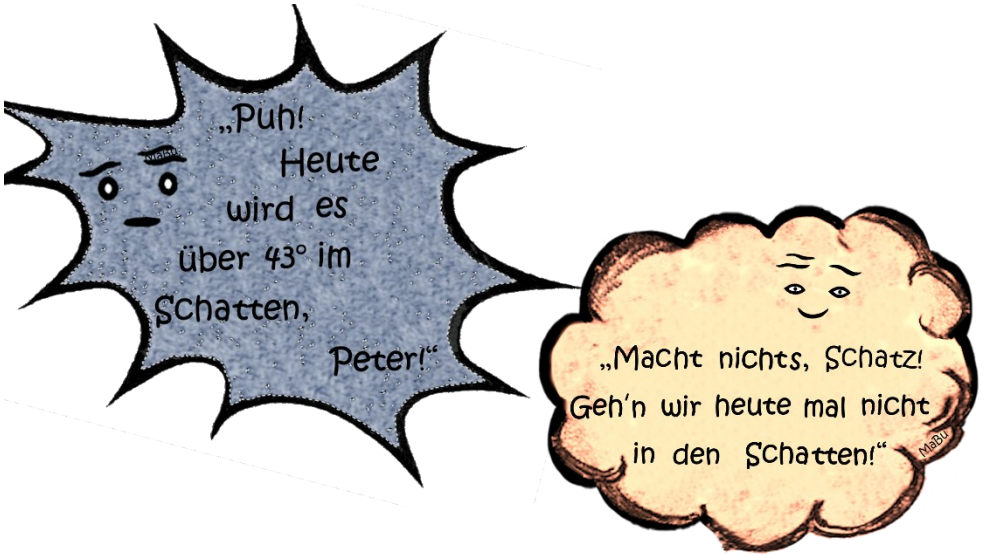
Warum – Planen

Planen ist Vorsorgen, erleichtert mein Leben!
Ich bleibe auf der „sicheren Seite“!
Kann nicht überrascht werden!
Bin gut versorgt!
Gibt mir Sicherheit und Ruhe!
Und damit Zeit und Kraft für wichtige Dinge!

Nachbarn und Tiere nicht vergessen!



M.Budde

Infos: www.moment-mal-mach-mit.de

Was Warum

Hitze

1. 2026, 1 – 6

Mehr als eine Hitzewelle haben wir in diesem Jahr erlebt. Aufgrund des Klimawandels müssen wir damit rechnen, uns in Zukunft auf die Schwierigkeiten erneuter Hitzewellen einstellen zu müssen.
Wie schützen wir uns am besten?

Wir müssen lernen, damit umzugehen!

Tägliche Flüssigkeitsaufnahme bei Hitze

Mindestmenge: 2 – 3 l, durch Getränke
Speisen **zusätzlich**

Mehr und **öfter** trinken, als man es gewohnt ist!

Regelmäßig trinken! **Bevor** der Durst da ist!

Was: Wasser, ungesüßte Tees, verdünnte Säfte

Vermeiden: Alkohol, sehr süß, sehr kalt

➡ ➡