

Wappnen Sie sich von innen: Essen Sie leichte Kost und trinken Sie regelmäßig Wasser!

Machen Sie mit! Schützen Sie sich
und Ihre Angehörigen und Freunde vor
Hitze. Die kostenlose Broschüre
Hitzeknigge mit Tipps & Hinweisen
zum Thema Hitzebelastung erhalten
Sie unter
[www.umweltbundesamt.de/
schattenspender](http://www.umweltbundesamt.de/schattenspender)

