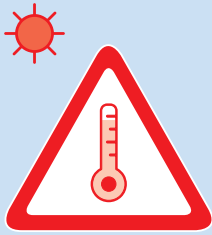
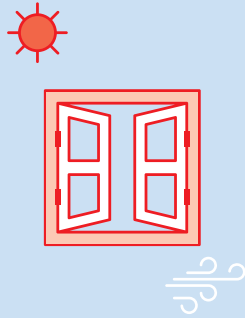


Hitze-Bingo

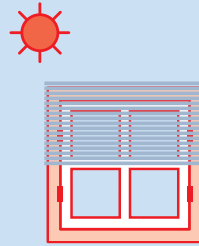
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



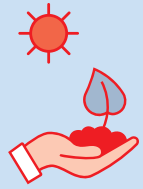
Hitzewarnsystem



Lüften



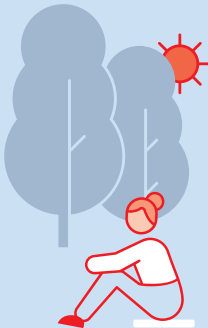
Verschattung



Begrünung



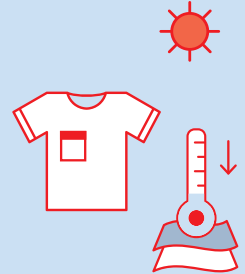
Tagesablauf



Pausen



Sommerspeiseplan



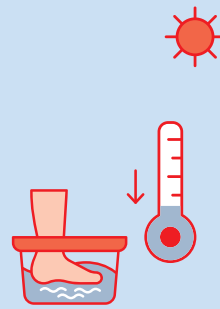
Dienstkleidung



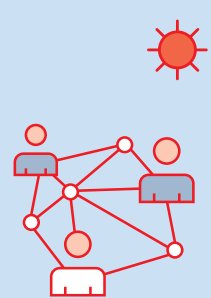
Medikamente



Sonnenschutz



Körperkühlung



Soziales Netzwerk



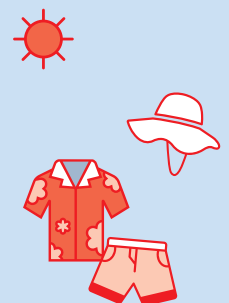
Betroffene einbeziehen



Trinken



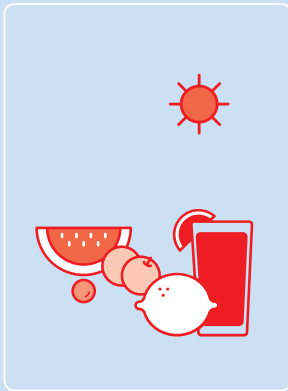
Sommerbettwäsche



Sommerkleidung

Hitze-Bingo

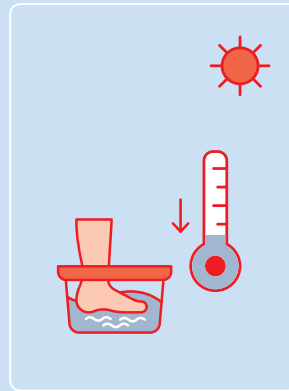
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



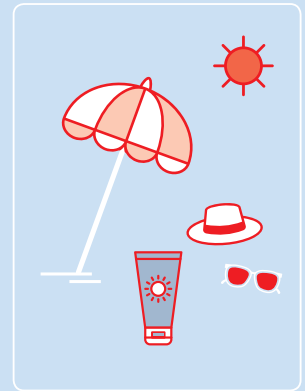
Sommerspeiseplan



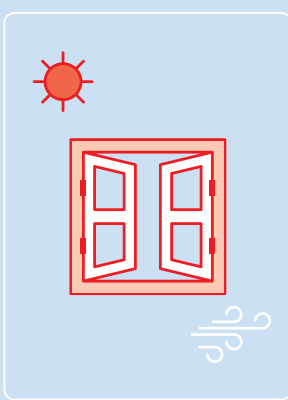
Tagesablauf



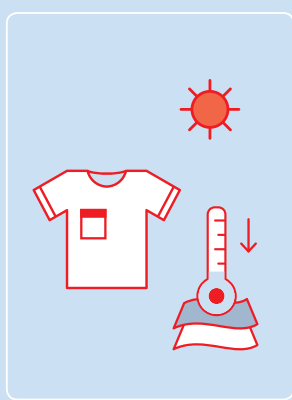
Körperkühlung



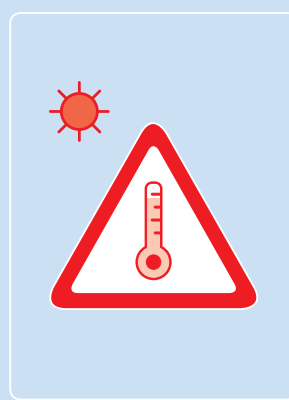
Sonnenschutz



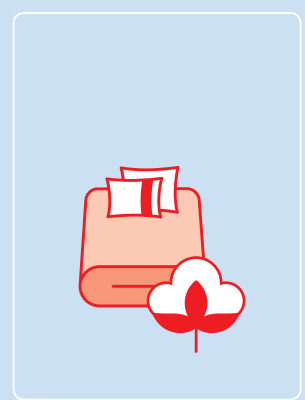
Lüften



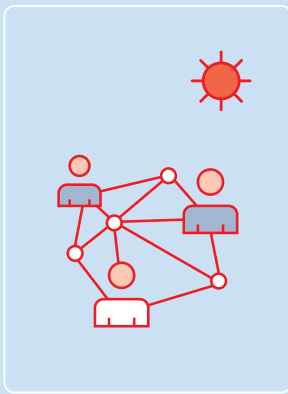
Dienstkleidung



Hitzewarnsystem



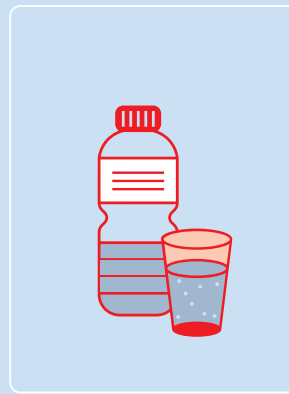
Sommerbettwäsche



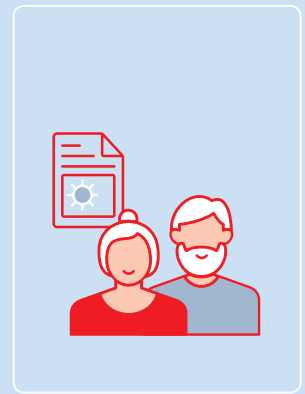
Soziales Netzwerk



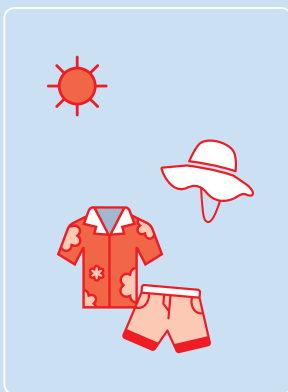
Pausen



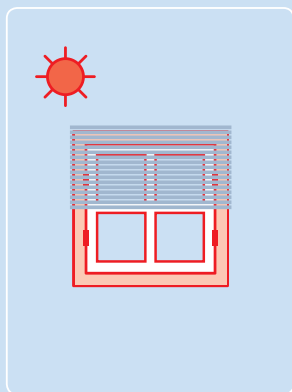
Trinken



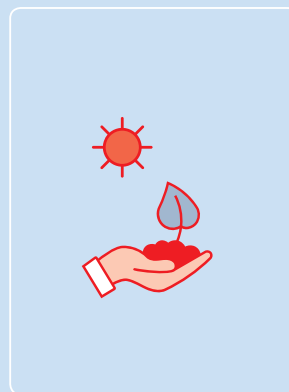
Betroffene einbeziehen



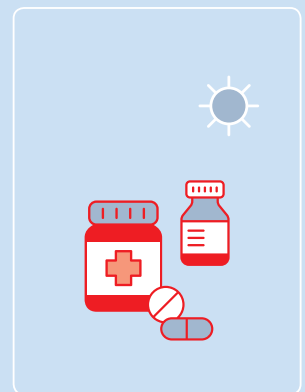
Sommerkleidung



Verschattung



Begrünung



Medikamente

Hitze-Bingo

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Tagesablauf



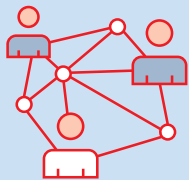
Sommerkleidung



Medikamente



Betroffene einbeziehen



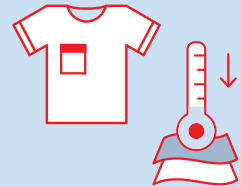
Soziales Netzwerk



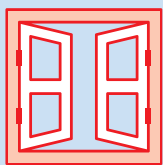
Sommerspeiseplan



Sommerbettwäsche



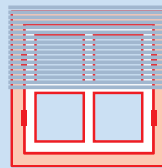
Dienstkleidung



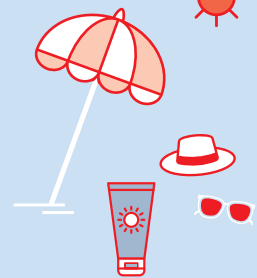
Lüften



Trinken



Verschattung



Sonnenschutz



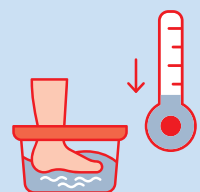
Hitzewarnsystem



Begrünung



Pausen



Körperkühlung

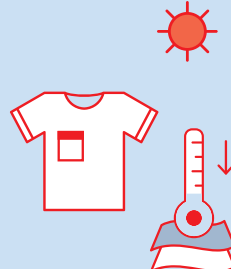
Hitze-Bingo



Betroffene einbeziehen



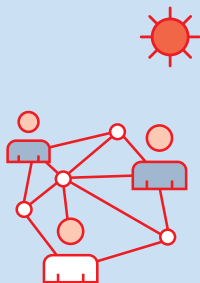
Sommerspeiseplan



Dienstkleidung



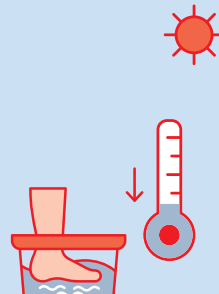
Sommerbettwäsche



Soziales Netzwerk



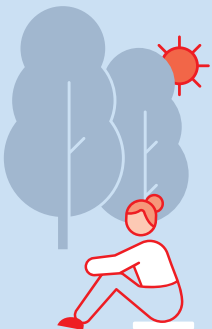
Tagesablauf



Körperkühlung



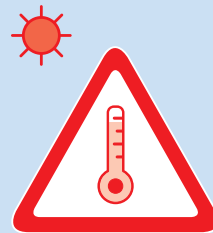
Medikamente



Pausen



Sommerkleidung



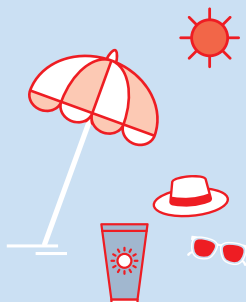
Hitzewarnsystem



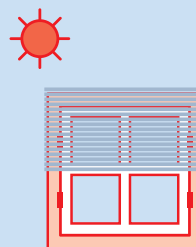
Begrünung



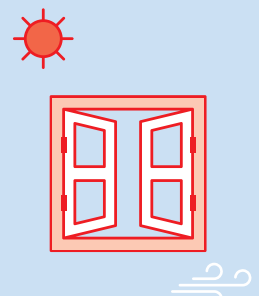
Trinken



Sonnenschutz



Verschattung



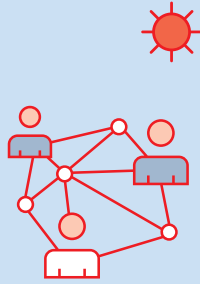
Lüften

Hitze-Bingo

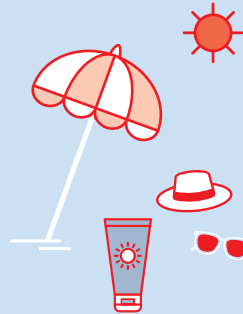
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



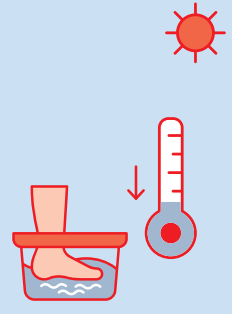
Sommerbettwäsche



Soziales Netzwerk



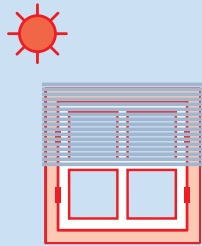
Sonnenschutz



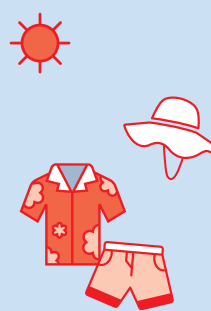
Körperkühlung



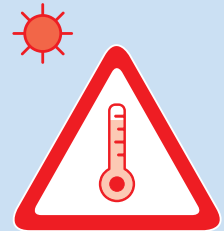
Trinken



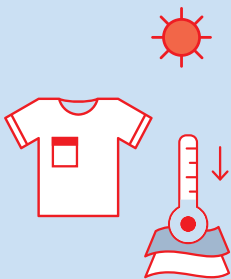
Verschattung



Sommerkleidung



Hitzewarnsystem



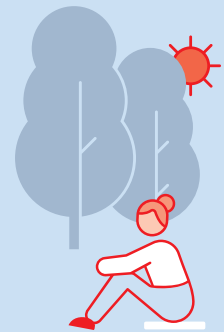
Dienstkleidung



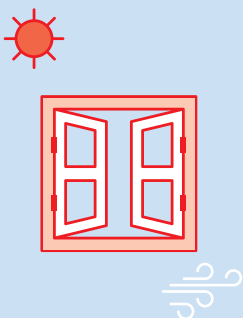
Medikamente



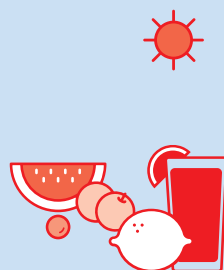
Betroffene einbeziehen



Pausen



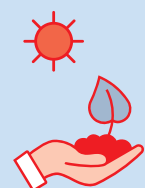
Lüften



Sommerspeiseplan

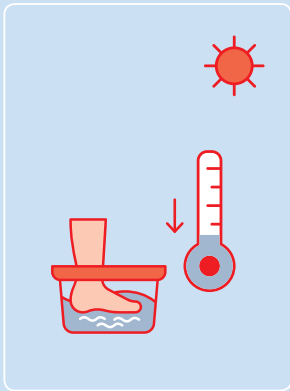


Tagesablauf

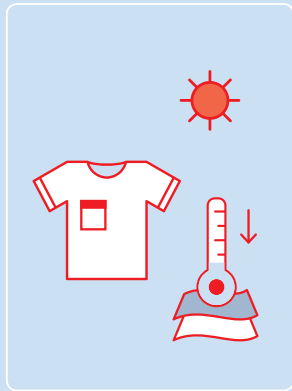


Begrünung

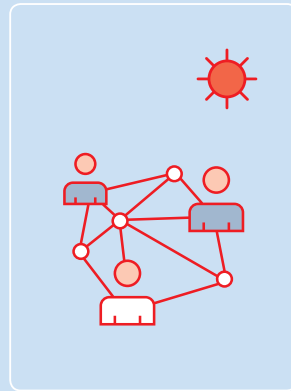
Hitze-Bingo



Körperkühlung



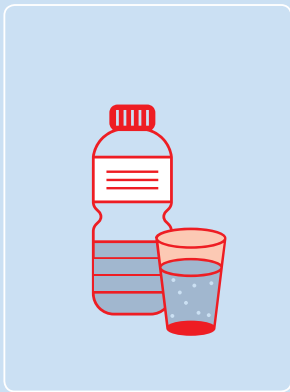
Dienstkleidung



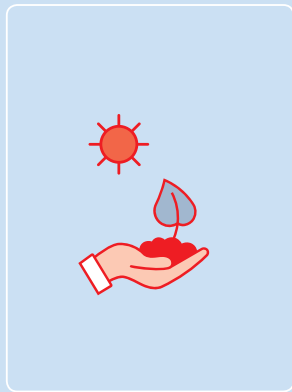
Soziales Netzwerk



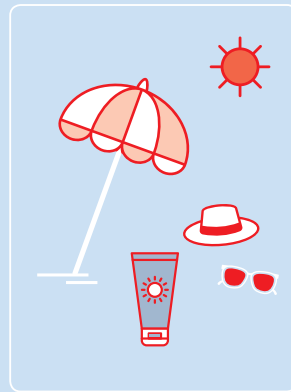
Tagesablauf



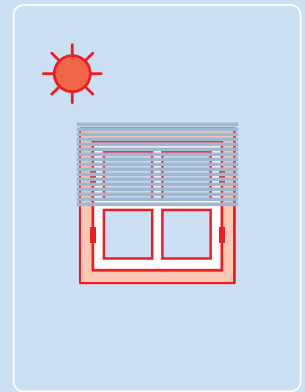
Trinken



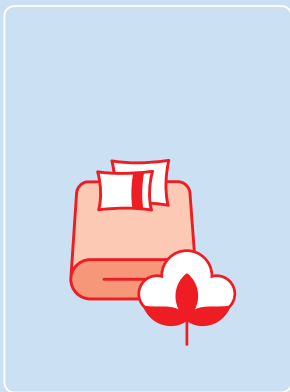
Begrünung



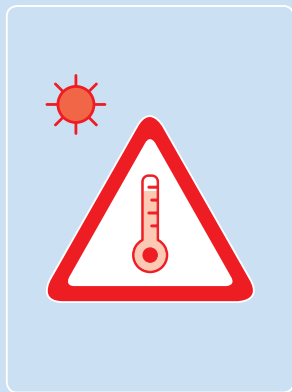
Sonnenschutz



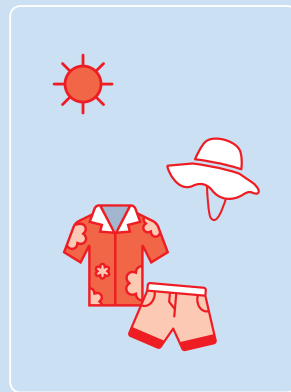
Verschattung



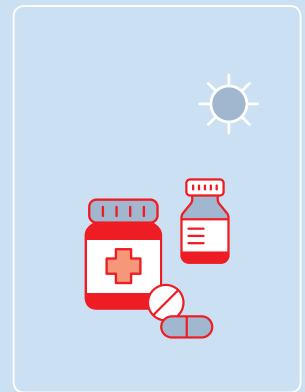
Sommerbettwäsche



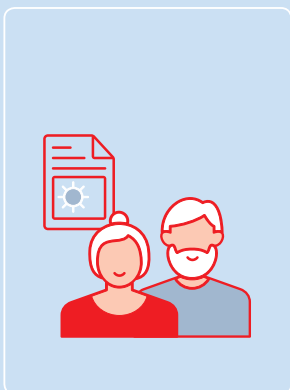
Hitzewarnsystem



Sommerkleidung



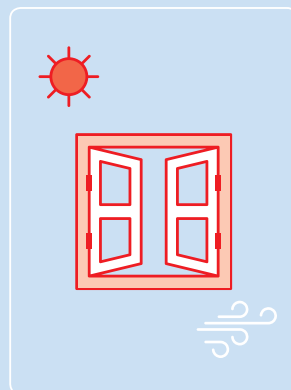
Medikamente



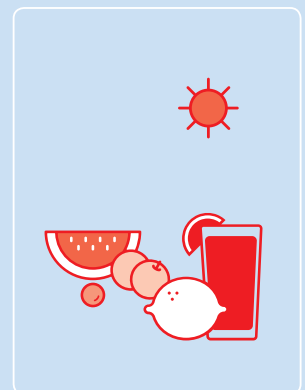
Betroffene einbeziehen



Pausen



Lüften

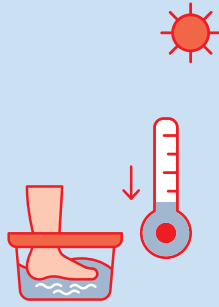


Sommerspeiseplan

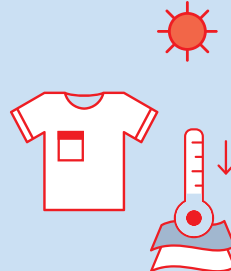
Hitze-Bingo



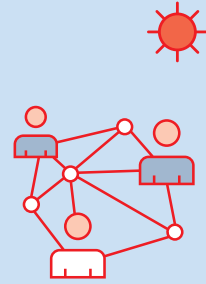
Sommerspeiseplan



Körperkühlung



Dienstkleidung



Soziales Netzwerk



Tagesablauf



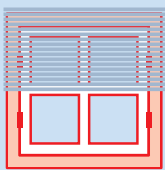
Trinken



Begrünung



Sonnenschutz



Verschattung



Sommerbettwäsche



Hitzewarnsystem



Sommerkleidung



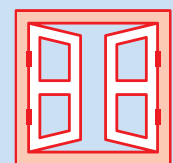
Medikamente



Betroffene einbeziehen



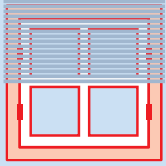
Pausen



Lüften

Hitze-Bingo

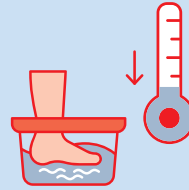
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Verschattung



Sonnenschutz



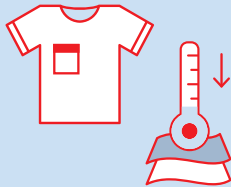
Körperkühlung



Pausen



Trinken



Dienstkleidung



Medikamente



Hitzewarnsystem



Sommerspeiseplan



Begrünung



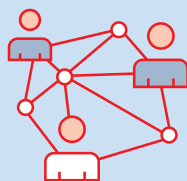
Tagesablauf



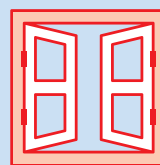
Sommerbettwäsche



Sommerkleidung



Soziales Netzwerk



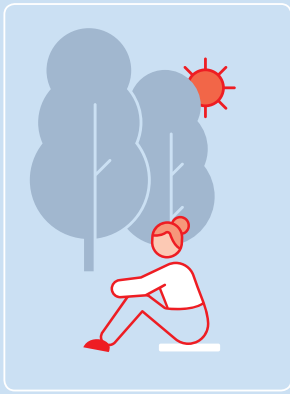
Lüften



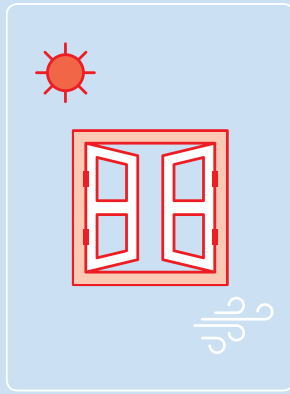
Betroffene einbeziehen

Hitze-Bingo

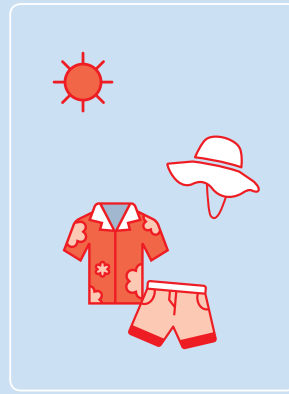
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



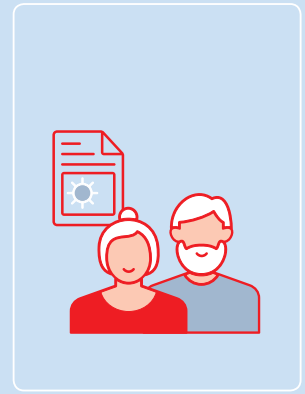
Pausen



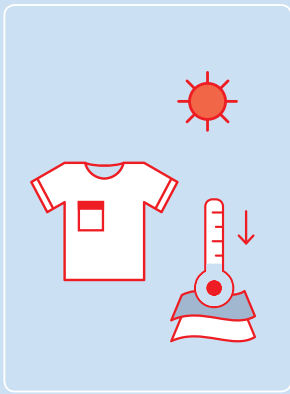
Lüften



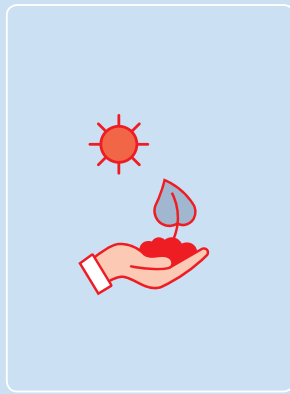
Sommerkleidung



Betroffene einbeziehen



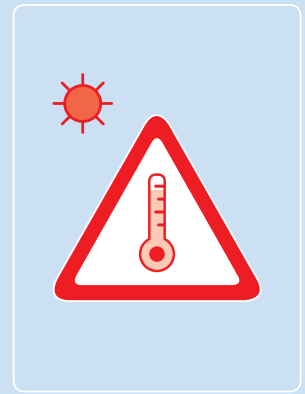
Dienstkleidung



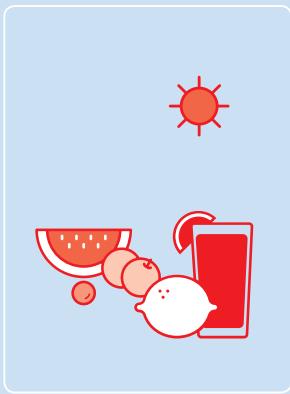
Begrünung



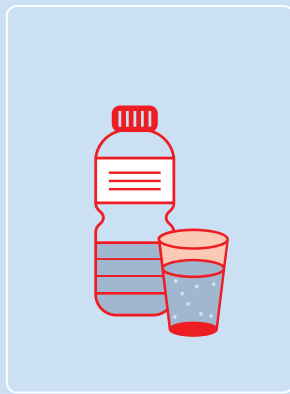
Tagesablauf



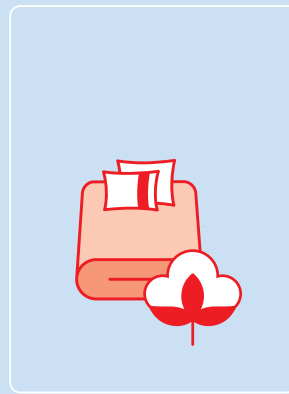
Hitzewarnsystem



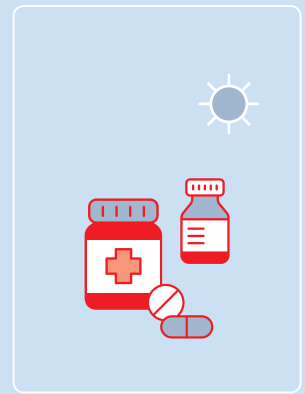
Sommerspeiseplan



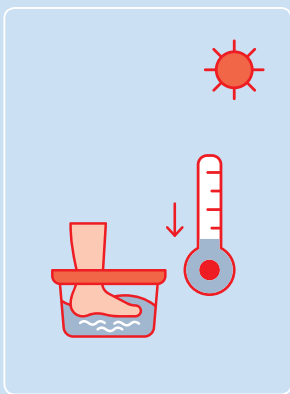
Trinken



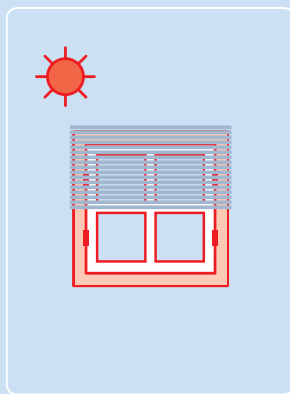
Sommerbettwäsche



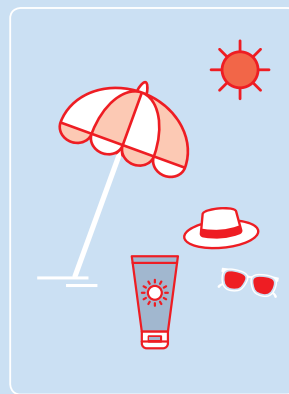
Medikamente



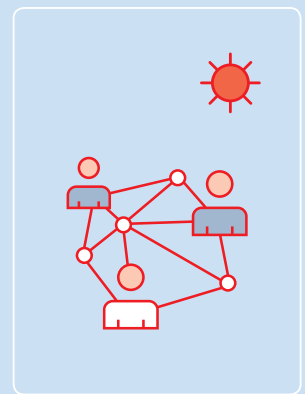
Körperkühlung



Verschattung



Sonnenschutz



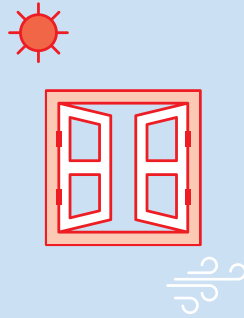
Soziales Netzwerk

Hitze-Bingo

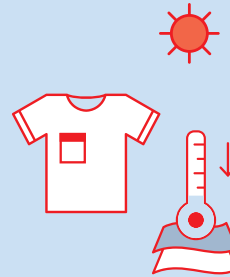
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



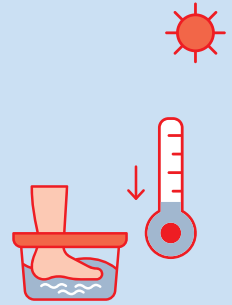
Sommerkleidung



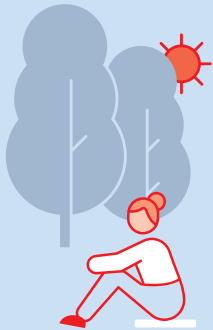
Lüften



Dienstkleidung



Körperkühlung



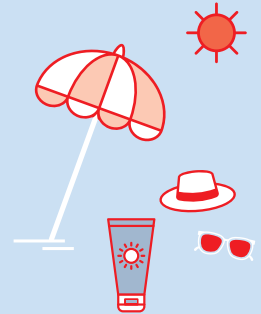
Pausen



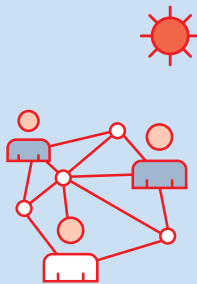
Begrünung



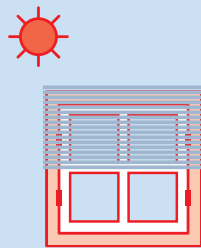
Betroffene einbeziehen



Sonnenschutz



Soziales Netzwerk



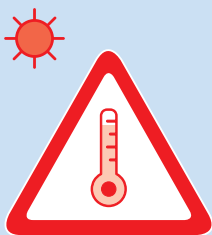
Verschattung



Sommerbettwäsche



Medikamente



Hitzewarnsystem



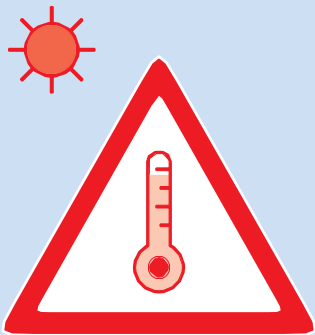
Tagesablauf



Sommerspeiseplan



Trinken



Hitzewarnsystem

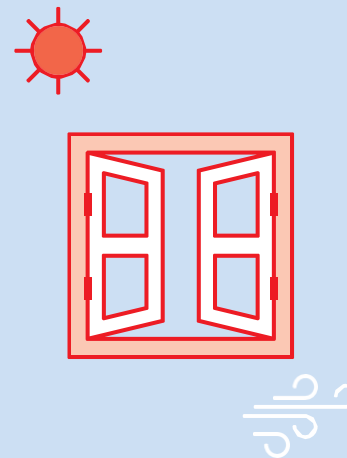
Tipp:

App oder Newsletter vom Deutschen Wetterdienst (DWD) zur Hitzewarnung (für den aktuellen Tag und den Folgetag, bis spätestens 10.00 Uhr), oder WarnApp NINA

Frage:

Haben Sie schon Erfahrungen damit? Oder kennen Sie solche Warnsysteme?

Hitzewarnsystem



Lüften

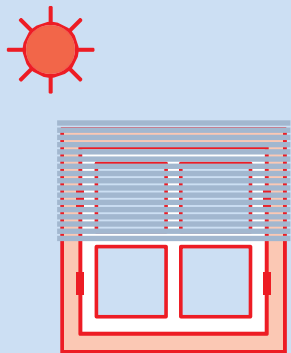
Tipp:

Lüften in den frühen Morgenstunden, Abends und Nachts; plus offene Türen für Luftzirkulation, aber keine Personen in der Zugluft

Frage:

Wann und wie oft lüften Sie bei hohen Temperaturen?

Lüften



Verschattung

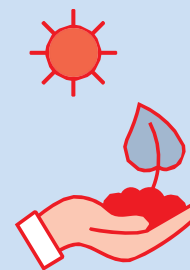
Tipp:

Verschiedene Möglichkeiten, einen Raum zu verschatten: Von außen kühlt effektiver (Rollläden, Markise), von innen: Schutzfolien, Vorhänge, Rollo

Frage:

Was hilft Ihrer Erfahrung nach am besten?
Wie verschatten Sie Ihre Wohnung?

Verschattung



Begrünung

Tipp:

Entsiegelung asphaltierter oder betonierter Flächen plus Flächenbegrünung, Schattenplätze (Baumbepflanzung, Sonnensegel), Anlage von Wasserflächen, Brunnen

Frage:

Haben Sie einen Balkon, den Sie Begrünen können oder Ideen für Pflanzen, die für Beschattung sorgen können?

Begrünung



Tagesablauf

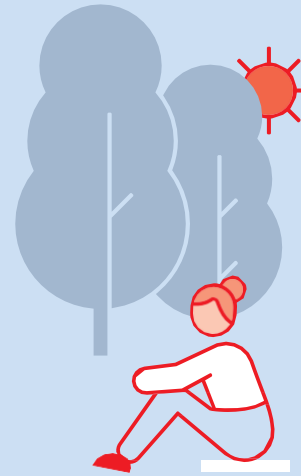
Tipp:

Tagesablauf anpassen:
Aktivitäten in den kühlen
Morgenstunden, am frühen
Vormittag, oder ganz
ausfallen lassen (Ausflüge,
Bewegungsangebote)

Frage:

Welche Punkte Ihres
Tagesablaufes würden Sie an
heißen Tagen weglassen lassen
oder ändern?

Tagesablauf



Pausen

Tipp:

(Zusätzliche) Pausen im Alltag
einplanen.

Frage:

Wenn Sie an heißen Tagen,
Unterwegs sind weil Sie
beispielsweise bei einem Arzt
waren und eine Pause
benötigen, wo würden Sie die
Pause machen?

Pausen



Sommerspeiseplan

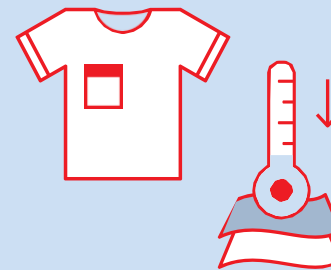
Tipp:

Wasserreiches Obst, Gemüse,
Salate, Kaltschalen, Elektrolyte
zufuhr, wenig »schweres« Essen

Frage:

Welches Obst und Gemüse
essen Sie an heißen Tagen
am liebsten?

Sommerspeiseplan



Dienstkleidung

Tipp:

Dienstkleidung aus atmungs-
aktivem und/oder Kühl-
kleidung (z. B. Kühltücher,
Kühl-Bandanas, Kühl-T-Shirt)
bereitstellen

Frage:

Was haben sie Frühe an heißen
Tagen auf der Arbeit getragen?
Haben Sie Dienstkleidung gehabt?

Dienstkleidung



Medikamente

Tipp:

Hitze-angepasste Medikamentenpläne von Ärztin oder Arzt erstellen lassen. Arzneimittel kühl und trocken aufbewahren.

Lagerungshinweise auf den Packungen beachten.

Frage:

Haben Sie einen Medikamentenplan zu Hause? Haben Sie mit Ihrem Hausarzt darüber gesprochen diesen auf die Jahreszeiten anzupassen?

Medikamente



Sonnenschutz

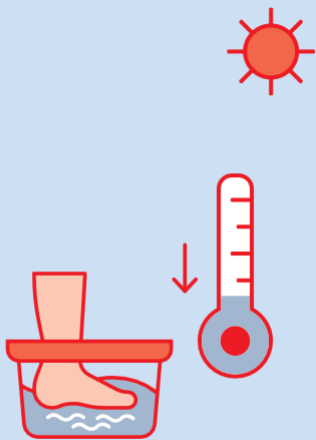
Tipp:

Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung bei Außen-Aufenthalt.

Frage:

Wie schützen Sie sich gegen Sonnenstrahlung haben Sie einen Sonnenhut?

Sonnenschutz



Körperkühlung

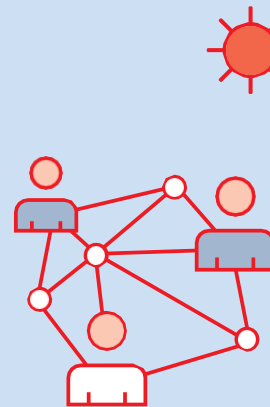
Tipp:

Kühles Fuß- oder Armbad, feuchtes Tuch (Nacken/Schultern), Wasserspray, ggf. Eis vor Ventilator (kurz, ohne Zugluft).

Frage:

Gibt es bei Ihnen bestimmte Maßnahmen, die Sie kennen und schätzen?

Körperkühlung



Soziales Netzwerk

Tipp:

An- und Zugehörige, (ehrenamtlichen) Betreuungspersonen, Besuchsdienste Einkaufshilfen etc. um Unterstützung bitten, und Fragen, ob diese öfter zu Besuch kommen können.

Frage:

Würden Sie Unterstützung von Ihren Nachbarn oder ihren Angehörigen beim Einkaufen oder Angelegenheiten an heißen Tagen annehmen?

Soziales Netzwerk



Betroffene einbeziehen

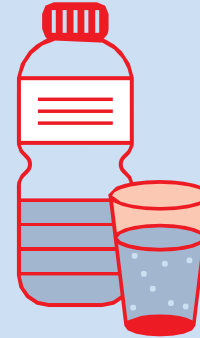
Tipp:

An heißen Tagen mit Menschen, die Sie kennen und denen die Hitze besonders zusetzt zu einer Telefon-Kaffeerunde verabreden und über das Befinden reden.

Frage:

Fällt Ihnen jemand ein, mit dem Sie sich beim nächsten Mal zu einer solchen Telefonkaffeerunde verabreden würden?

Betroffene einbeziehen



Trinken

Tipp:

Alkoholfreie bunte Cocktails mit Früchten/Gemüse und bunten Eiswürfeln. Tee aufbrühen und abkühlen lassen als „Eis-Tee“

Frage:

Was trinken Sie am liebsten an heißen Tagen?

Trinken



Sommerbettwäsche

Tipp:

Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen benutzen

Frage:

Welche Bettwäsche benutzen Sie bei hohen Temperaturen aus Baumwolle oder Leinen?

Sommerbettwäsche



Sommerkleidung

Tipp:

lockere, leichte Sommerkleidung vorschlagen, selbst mit »guten Beispiel« vorangehen und darauf hinweisen

Frage:

Welche Sommerkleidung tragen Sie an heißen Tagen? Haben Sie ein Lieblingskleidungsstück und wenn ja warum ist das ihr Lieblingskleidungsstück im Sommer?

Sommerkleidung



Spielanleitung Hitze-Bingo

Das Hitze-Bingo funktioniert ähnlich wie ein „normales“ Bingo.

Vorbereitung

Was benötigt wird:

- Ein geeigneter Raum mit Sitzgelegenheiten und Tischen, da diese das Markieren der Bingo-Scheine erleichtern
- Stifte, alternativ: Zahnstocher
- Dose, Box oder ähnliches für die Bingo-Karten, die von der Moderation gezogen werden
- Eventuell ein kleiner, thematisch passender Preis für die Siegerin oder den Sieger, z.B. einen Fächer, eine Trinkflasche oder ein kleines Kühl Tuch
- Eventuell Broschüren zum Thema „Hitze“ auslegen (eine Auswahl siehe [„Hintergrundinformationen zum Hitze-Bingo“](#))

Spielmaterial

- 16 Bingo-Karten mit Piktogrammen zu „Hitze-Themen“ (kommen in die Dose oder Box) (siehe [„DRK-Bingo-Karten zum Selbstaussdrucken“](#))
- Bingo-Scheine in zehn verschiedenen Varianten (siehe [„DRK-Bingo-Schein_A4“](#))
- Die 16 Bingo-Karten können ausgedruckt und an der gestrichelten Linie ausschnitten werden. Jede Bingo-Karte besteht aus einer Vorderseite (mit Abbildung) und einer Rückseite (mit Text). Die beiden Seiten können mit Text bzw. Abbildung nach außen zusammengeklebt werden. Denkbar ist auch, sie zusammen mit Text und Abbildung nach außen in eine kleine durchsichtige Hülle zu schieben, wie sie z.B. für Namensschilder genutzt werden
- Die Bingo-Scheine können ausgedruckt werden. Je nach Anzahl der Teilnehmenden sollten verschiedene Varianten vorliegen (Beispiel: bei 10 Teilnehmenden hat jede spielende Person eine eigene Variante.)

Anzahl der Teilnehmenden

Das Hitze-Bingo kann mit unterschiedlich großen Gruppen gespielt werden. Ideal ist eine kleinere Gruppe von 10 bis 20 Personen, in der der Austausch intensiver sein kann. Aber auch in einer Gruppe von 30 Personen oder mehr können Hitze-Tipps vermittelt werden.



Spielzeit

Je nach Anzahl der Teilnehmenden und deren Rückmeldungen kann die Spielzeit variieren. Der zeitliche Umfang kann durch die Spielleitung gesteuert werden. Insgesamt, also inklusiver Begrüßung und Erklärung des Spiels, können etwa 20-30 Minuten eingeplant werden. Wichtig ist, dass genügend Zeit für die Rückmeldungen der Teilnehmenden und deren aktive Mitarbeit eingeplant ist, ohne die Zeitressourcen der Teilnehmenden zu stark zu strapazieren.

Ablauf

- Eventuell Vorstellungsrunde (abhängig von der Gruppen-Größe)
- Als Einstieg evtl. eine Frage an die Teilnehmenden, z.B. nach der Erinnerung an einen „Hitze-Sommer“ fragen, der für sie oder ihre Angehörigen besonders belastend war.
- Spiel erklären:
 - Das Hitze-Bingo wird wie ein „normales“ Bingo gespielt. Ziel ist es, als Erster vier Bingo-Felder in einer waagerechten oder senkrechten oder diagonalen Reihe angekreuzt zu haben.

Es werden nacheinander von der Spielleitung Bingo-Karten gezogen und laut angesagt und hochgehalten. Die Teilnehmenden suchen diese Abbildungen mit den Begriffen auf ihren Bingo-Scheinen und kreuzen diese durch (alternativ: wenn keine Stifte zur Hand sind, können auch die Felder auf dem Bingo-Schein mit einem Zahnstochern durchgestochen werden). Wer als erster vier angekreuzte Bingo-Felder in einer waagerechten oder senkrechten oder diagonalen Reihe angekreuzt hat, ruft laut „Bingo“ und gewinnt.
- Es wird eine Bingo-Karte aus der Box gezogen.
- Die Spielleitung hält die Karte so hoch, dass die Abbildung von den Teilnehmenden möglichst gesehen werden kann; die Spielleitung sagt gleichzeitig den Begriff auf der Karte laut an.
- Die Teilnehmenden suchen auf ihren Bingo-Scheinen nach dieser Abbildung bzw. diesen Begriff und streichen das entsprechende Feld ab.
- Die Spielleitung spricht kurz über die Karte und fragt eventuell die Teilnehmenden etwas dazu, z.B. „Kennen Sie das schon?“ „Wenden Sie das an?“ „Hilft Ihnen das bei einem Hitzeereignis?“ „Gibt es dabei Schwierigkeiten?“ „Haben Sie ähnliche Ideen?“ etc.. Auf der Rückseite der Bingo-Karte ist eine kurze Erklärung angeführt sowie eine Beispiel-Frage. Die Beispiel-Frage kann, muss aber nicht gestellt werden.



- Je nachdem wie viel Zeit zur Verfügung steht, können die Fragen angepasst (oder auch ganz ausgelassen) werden.
- Die Rückmeldungen von Teilnehmenden können von der Spielleitung aufgegriffen werden. Sie kann z.B. nach guten Tipps fragen, so dass die Teilnehmenden auch miteinander ins Gespräch kommen können. Beispiel: manche Menschen, z.B. mit demenziellen Erkrankungen, möchten sich nicht der Hitze entsprechend anziehen. Wie kann man sie vielleicht dennoch dazu motivieren? Hat jemand einen Tipp? Es darf aber pro Frage nicht zu lang dauern. Wenn zu viele Rückmeldungen kommen, kann darauf verwiesen werden, dass nach dem Spiel das vertiefend besprochen werden kann, sofern noch Zeit ist.
- Die Spielleitung zieht die nächste Bingo-Karte, usw..... das wiederholt sich so lange, bis jemand gewinnt.
- Wer als erstes vier Abbildungen auf seinem Schein in der Waagerechten, Senkrechten oder Diagonalen angekreuzt hat, ruft „Bingo“ und gewinnt und erhält dann eventuell einen kleinen Preis.