

## Bestellformular

Leisten Sie wertvolle Unterstützung, indem Sie die Materialien kostenlos zur Verfügung stellen und helfen Sie Menschen dabei, gesund und aktiv älter zu werden.

Senden Sie einfach dieses ausgefüllte und unterschriebene Formular (eingescannt und im PDF-Format) per E-Mail an [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) oder bestellen Sie direkt über unsere Webseite [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/)

**Hiermit bestelle ich kostenfrei und ohne Liefergebühren**

- Faltblatt „Gesund trinken im Alter“ (Best.-Nr.: 60582254)  5  15  25 Stück
- Plakat „Gesund durch die Sommerhitze“ (Best.-Nr.: 60582255)  1  2  3 Stück
- Faltblatt „Im Alter gesund durch die Sommerhitze“ (bestellbar ab Mitte Juni 2021) (Best.-Nr.: 60582266)  5  15  25 Stück

Arztpraxis/Apotheke

Ihr Name

Straße

PLZ

Ort

Telefon

E-Mail

**Datenschutzhinweis**

Ihre Adresse wird elektronisch erfasst und bis zur vollständigen Abwicklung der Bestellung gespeichert. Die BZgA hat mit der Durchführung der Bestell- und Versandabwicklung ein externes Versandunternehmen beauftragt. Ihre Daten werden ausschließlich zum Zwecke der Bestellabwicklung an dieses Unternehmen weitergegeben. Es erfolgt weder von Seiten der BZgA noch von Seiten des beauftragten Versandunternehmens eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.

Datum, Stempel, Unterschrift

## Im Alter gesund durch die Sommerhitze: Informationen und Tipps für zuhause

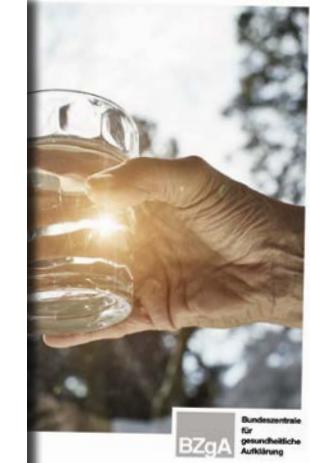
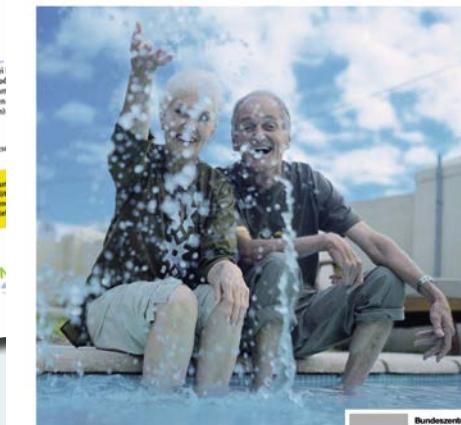


**kompakt.**  
GESUND AKTIV  
älter werden

GESUND TRINKEN IM ALTER

**kompakt.**  
GESUND AKTIV  
älter werden

IM ALTER GESUND  
DURCH DIE SOMMERHITZE

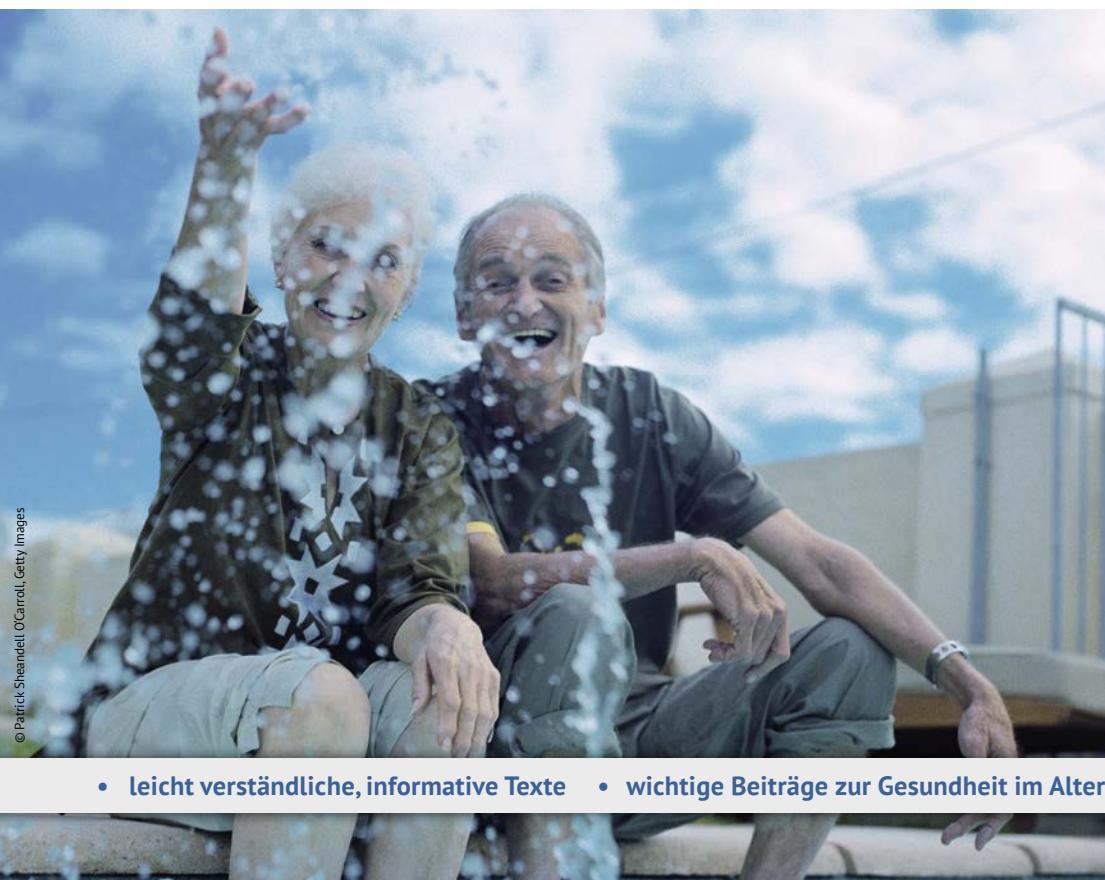


## Mit Hitze richtig umgehen

Strahlender Sonnenschein und steigende Temperaturen gehören für die meisten Menschen zum Sommer dazu. Doch die Hitze kann der Gesundheit gefährlich werden, insbesondere bei länger andauernden Hitzeperioden. Vor allem für ältere Menschen kann Hitze eine große Belastung für den Körper darstellen.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet in Zusammenarbeit mit führenden Fachleuten leicht verständliche Informationen und praktische Tipps, um ältere Menschen zu unterstützen, gesund durch Tage mit hohen Temperaturen zu kommen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)



- leicht verständliche, informative Texte
- wichtige Beiträge zur Gesundheit im Alter
- Tipps und Hilfen in Alltag und Freizeit
- bestellen Sie kostenlos
- 

## Geben Sie nützliches Wissen weiter!

Die Materialien können Sie online über die Webseite „Gesund & aktiv älter werden“ oder per E-Mail über das Bestellformular auf der Rückseite angefordern. Alle Materialien stehen Ihnen auf der Webseite auch als Download zur Verfügung.



Faltblatt kompakt.  
**Gesund trinken im Alter**

Ältere Menschen sollten besonders darauf achten, regelmäßig und ausreichend zu trinken, ganz besonders bei heißem Wetter. Das Faltblatt klärt auf über Gründe und gesundheitliche Folgen von Flüssigkeitsmangel und gibt wertvolle Tipps.



Plakat  
**Gesund durch die Sommerhitze**

An heißen Sommertagen ist es ratsam, den Alltag anders zu gestalten als sonst. Kurz und knapp gibt das Plakat Tipps, was ältere Menschen tun können, um hitzebedingten Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Zusätzlich steht eine Checkliste mit Tipps unter [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/) zum Download bereit.



Faltblatt kompakt.  
**Im Alter gesund durch die Sommerhitze**

Für ältere Menschen stellt Hitze oft eine größere Belastung dar als für jüngere Personen. Das Faltblatt gibt älteren Menschen und ihren Angehörigen Tipps, wie sie mit der Hitze umgehen können und körperliche Probleme frühzeitig erkennen.  
Bestellbar ab Mitte Juni 2021.