

**BÄREN  
HITZE°**



**Wir Berliner  
Pflanzen  
brauchen  
täglich  
frisches  
Wasser.**





**An heißen Sommertagen verliert der Körper viel Flüssigkeit, weshalb er gut versorgt werden muss.**

---

Was?

**Wasser, Tee, leichte Kost wie Obst, Gemüse, Milchprodukte**

---

Wieviel?

**Möglichst 2 – 3 Liter Flüssigkeit pro Tag; kleine Mahlzeiten**

---

Wie?

**Nicht zu heiß, nicht zu kalt**



**BÄRENHITZE<sup>®</sup>**



In Kooperation mit dem Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.