

**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[®]



In Kooperation mit dem Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.