

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>Gesundheit</b>	<b>2</b>
<b>Krankenversicherung</b>	<b>2</b>
<b>Grundversorgung für Asylbewerber</b>	<b>2</b>
<b>Arztbesuch</b>	<b>3</b>
<b>Medikamente und Apotheken</b>	<b>4</b>
<b>Krankenhäuser</b>	<b>5</b>
<b>Pflege</b>	<b>6</b>
<b>Pflegeberatung</b>	<b>6</b>
<b>Impfungen</b>	<b>7</b>
<b>Beratung bei psychischen Erkrankungen</b>	<b>7</b>
<b>Suchterkrankungen</b>	<b>8</b>
<b>Beratung bei Suchterkrankungen</b>	<b>8</b>
<b>Sexuell übertragbare Infektionen (STIs)</b>	<b>8</b>
<b>Was sind sexuell übertragbare Infektionen (STI)?</b>	<b>8</b>
<b>STI-Beratungsstellen</b>	<b>8</b>
<b>Hitze und Gesundheit</b>	<b>10</b>

## Gesundheit

### Krankenversicherung

Wenn Sie einen Aufenthaltstitel haben, müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Informationen zur Krankenversicherung und zum Gesundheitssystem in Deutschland finden Sie [hier](#) in über 40 Sprachen.

Bei Ihrer Krankenversicherung bekommen Sie eine Versichertenkarte und haben damit Anspruch auf die gleichen Leistungen wie alle anderen Versicherten in Deutschland. Sie können sich ambulant in allgemeinärztlichen Praxen oder von Fachärzten behandeln lassen. Sie können sich stationär in einer Klinik behandeln lassen. Sie können Präventionsangebote wahrnehmen.

Sie können sich einen Allgemeinarzt (Hausarzt) Ihrer Wahl aussuchen. Wenn Sie eine Behandlung von einem Facharzt benötigen, bekommen Sie von Ihrem Hausarzt eine Überweisung.

**Hinweis:** Denken Sie daran Ihre Versichertenkarte mitzunehmen, wenn Sie sich von Ärzten, in Krankenhäusern oder von anerkannten Therapeuten behandeln lassen.

### Versichertenkarte

Mit der Versichertenkarte einer Krankenkasse können Sie in ganz Deutschland ärztliche Leistungen in Anspruch nehmen. Auf der Rückseite befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card, kurz EHIC). Mit ihr sind Sie auch in allen EU-Staaten sowie vielen weiteren Ländern Europas und sogar einigen außereuropäischen Staatsgebieten gut abgesichert.

**Hinweis:** Für eine Auslandsreise empfehlen wir Ihnen eine Auslandsreise-Krankenversicherung als Ergänzung für noch mehr Leistungen.

**Schlagnworte: Allgemeinarzt, Hausarzt, Versichertenkarte, Auslandsreise-Krankenversicherung, Krankenversicherung, Krankenhaus, Arzt, Gesundheitssystem**

### Grundversorgung für Asylbewerber

Als Asylbewerber haben Sie in Deutschland bei akuten Erkrankungen und Schmerzen den Anspruch auf medizinische Grundversorgung. Sie haben auch Anspruch auf jede amtlich empfohlene Schutzimpfung und Vorsorgeuntersuchung. Außerdem bekommen Sie kostenlos ärztliche Leistungen, die zur »Sicherung der Gesundheit« unabdingbar sind.

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn

- Sie **akut erkrankt** sind oder **Schmerzen** haben,
- Sie **chronisch krank** sind, wenn Sie zum Beispiel Diabetes, Epilepsie oder psychische Erkrankungen haben. Wenn Sie noch restliche Medikamente oder den Beipackzettel Ihrer Medikamente haben, bringen Sie diese zum Arztbesuch mit. Wenn Sie wegen der Erkrankung bereits beim Arzt oder im Krankenhaus waren, bringen Sie den Befund bitte auch mit.

- Sie **schwanger** sind,
- Sie eine **Impfung** benötigen.

**Sie können selber wählen, zu welchem Arzt Sie gehen möchten (freie Arztwahl).**

Wenn sie noch keine Krankenversicherung haben, bekommen Sie von der zuständigen Stelle ([Amt für Soziale Leistungen, ASL](#)) einen **Krankenschein**. Bringen Sie den Krankenschein zum Arzt mit.

Ein Krankenschein ist für ein Quartal (3 Monate) gültig. Für jedes Quartal brauchen Sie einen neuen Krankenschein.

Für eine fachärztliche Behandlung müssen Sie einen neuen Krankenschein beim Amt für Soziale Leistungen beantragen.

**Schlagnworte: medizinische Grundversorgung, Schutzimpfung, Vorsorgeuntersuchung, Sicherung der Gesundheit, Wörterbuch Gesundheit**

### **Arztbesuch**

Ärzte haben normalerweise von Montag bis Freitag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Arzt unterschiedlich. Es ist besser, vorher einen Termin beim Arzt zu vereinbaren. Wenn Sie nachts oder am Wochenende einen Arzt brauchen, es aber kein Notfall ist, können Sie hier anrufen und erfahren, welche Ärzte in Augsburg außerhalb der Sprechzeiten Dienst haben:

#### **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

nur am Abend und am Wochenende

 [116117](tel:116117)

#### **Zahnärztlicher Notdienst**

nur am Abend und am Wochenende

 [zahnärztlicher Notdienst](#)

#### **Rettungsdienst im Notfall (Ambulanz)**

 [112](tel:112)

### **Allgemeinarzt und Kinderarzt**

Wenn Sie sich seelisch oder körperlich nicht gesund fühlen, gehen Sie zuerst zum Allgemeinarzt. Kinder müssen zu einem Kinderarzt gehen. Dieser Arzt übernimmt die Grundversorgung und ist der erste Ansprechpartner bei allen Krankheiten. Er führt eine erste Untersuchung durch und entscheidet über die weitere Behandlung.

Wenn eine Behandlung durch einen Facharzt notwendig ist, wird der Allgemeinarzt oder der Kinderarzt Sie dorthin überweisen.

**Hinweis für Asylbewerber:** Mit der Überweisung des Allgemeinarztes oder des Kinderarztes bekommen Sie im Amt für Soziale Leistungen einen Krankenbehandlungsschein für den Facharzt.

### **Fachärzte / Spezialisten**

Fachärzte sind auf ein medizinisches Gebiet spezialisiert und übernehmen nach Überweisung durch den Allgemeinarzt die weitere Behandlung.

**Hinweis für Asylbewerber:** Sollte eine Operation notwendig sein, lassen Sie sich von Ihrem Arzt einen Kostenvoranschlag für die Operationskosten erstellen. Dieser Kostenvoranschlag muss immer durch das Sozialamt vor Beginn der geplanten Operation genehmigt werden, sonst werden die Kosten nicht übernommen. Gleiches gilt für psychotherapeutische Behandlungen, Krankengymnastik, medizinische Hilfsmittel und so weiter. Das Amt für Soziale Leistungen muss außerdem Reha-Maßnahmen (zum Beispiel nach Operationen) vorab genehmigen.

### **Krankenbehandlungsschein**

Nach der Ankunft in Augsburg bekommen Sie als Asylsuchender vom Amt für Soziale Leistungen (ASL) einen ersten Berechtigungsschein für den Allgemeinarzt und für den Zahnarzt. Sie brauchen für jedes Quartal einen neuen Schein. Bitte beachten Sie, dass Sie für jedes Quartal nur einen einzigen Behandlungsschein für den Allgemeinarzt und Zahnarzt erhalten.

1. Quartal: Januar, Februar, März
2. Quartal: April, Mai, Juni
3. Quartal: Juli, August, September
4. Quartal: Oktober, November, Dezember

Ein Behandlungsschein ist immer bis Ende des Quartals gültig. Für das nächste Quartal müssen Sie im ASL wieder einen neuen Behandlungsschein beantragen. Dieser kommt meistens automatisch mit der Post. Wenn der Schein nicht mit der Post kommt, gehen Sie zum Amt für Soziale Leistungen und fragen dort nach. Mit dem Behandlungsschein ist der Arztbesuch für Sie kostenlos. Allerdings gibt es bestimmte Einschränkungen.

Für die Behandlung bei einem Facharzt können Sie einen eigenen Behandlungsschein im ASL beantragen (siehe unten).

### **Zu welchem Arzt gehen Sie?**

Sie können den Arzt frei wählen. Aber innerhalb eines Quartals dürfen Sie für weitere Arzttermine den Arzt, bei dem Sie Ihren Behandlungsschein abgegeben haben, nicht wechseln. Falls Sie Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Arzt brauchen, fragen Sie Ihren Helferkreis, die Sprechstunde für dezentral untergebrachte Asylsuchende oder die Asylsozialberatungsstellen.

**Schlagnote: Ärztlicher Bereitschaftsdienst, Zahnärztlicher Notdienst, Allgemeinarzt, Kinderarzt, Facharzt, Krankenbehandlungsschein**

### **Medikamente und Apotheken**

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie von Ihrem Arzt ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Auch mit einem Rezept sind nicht alle Medikamente kostenlos. Fragen Sie deshalb bei Ihrem Arzt nach. Wenn Sie kein Rezept haben, müssen Sie immer für die Medikamente bezahlen. Einige Medikamente, wie zum Beispiel Antibiotika, sind verschreibungspflichtig. Das heißt, Sie können sie nicht ohne Rezept kaufen.

**Hinweis:** Asylbewerber bekommen viele Medikamente kostenlos.

## **Öffnungszeiten**

Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich (oft: 9.00 – 18.00 Uhr).

## **Bereitschaftsdienst**

Wenn Sie nachts oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat. Sie finden diese Information auch im [Internet](#).

**Schlagerworte: Apotheken, Bereitschaftsdienst, Medikamente**

## **Krankenhäuser**

### **Kinderklinik Augsburg, Mutter-Kind-Zentrum Schwaben**

 [Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg](#)

 [082140002](#)

Straßenbahn 2, Klinikum/BKHBUS 32, Klinikum/BKHBUS 500/501, Kinderklinik

### **Klinikum Augsburg Süd (Haunstetten)**

 [Sauerbruchstraße 6, 86179 Augsburg](#)

 [082140003](#)

Straßenbahn 2 bis Haunstetten Nord danach Bus 24 bis Klinikum Süd

### **Universitätsklinikum Augsburg (mit zentraler Notaufnahme)**

 [Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg](#)

 [082140001](#)

Straßenbahn 2, Klinikum/BKHBUS 32, Klinikum/BKHBUS 500/501, Kinderklinik

### **Josefinum, Fachklinik für Kinder, Jugendliche und Frauen**

 [Kapellenstraße 30, 86154 Augsburg](#)

 [082124120](#)

Straßenbahn 2, Oberhauser Bahnhof

### **Klinik Vincentinum**

 [Franziskanergasse 12, 86152 Augsburg](#)

 [082131670](#)

Bus 35, Klinik Vincentinum, oder Straßenbahn 1, Pilgerhausstraße

### **Stadtklinik im Diako**

 [Frölichstraße 17, 86150 Augsburg](#)

 [082131600](#)

Bus 43, Diakonissenhaus

### **Hessing Kliniken**

 [Hessing Straße 17, 86199 Augsburg](#)

 [0821909000](#)

Straßenbahn Linie 1, Hessing Kliniken

## **Homöopathie für Flüchtlinge in Deutschland**

Bei körperlichen und seelischen Beschwerden erhalten Sie kostenlos eine naturheilkundliche

---

Behandlung. Bitte machen Sie einen Termin aus.

**Termine und Information:**

Dr. Maria Möller

 [01714831238](tel:01714831238)

 [Maria.moe@web.de](mailto:Maria.moe@web.de)

[Link zu mehr Information](#)

**Behandlung:**

Tür an Tür/zib.

 [Wertachstraße 29, Rückgebäude, 86153 Augsburg](#)

 Freitag, 14:00 - 19:00 Uhr

**Schlagworte: Krankenhaus, Klinik, Fachklinik, Kinderklinik, Homöopathie, Notaufnahme**

**Pflege**

**Pflegeberatung**

Sie oder jemand aus Ihrer Familie brauchen Hilfe bei der Pflege? Das kann eine Hilfe beim anziehen, essen, putzen, etc. sein.

In Augsburg gibt es eine Pflegeberatung. Sie informieren und helfen, wenn Sie Unterstützung im Alltag brauchen.

**Wer kann sich an die Beratungsstelle wenden?**

Die Beratungsstelle ist für kranke und ältere Menschen und Ihre Angehörigen.

## Wie hilft die Pflegeberatung?

Sie zeigen Ihnen Angebote und Möglichkeiten. Das kann eine Hilfe von einem Pflegedienst sein oder eine finanzielle Hilfe. Sie helfen Ihnen auch bei Anträgen (z.B. Antrag auf Pflegegrad).

 Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich.

### Kontakt

#### Pflegestützpunkt Augsburg

 [Mittlerer Lech 5, 86150 Augsburg](#)

 [0821/324-64464](tel:082132464464)

 [@pflugestuetzpunkt@augsburg.de](mailto:pflugestuetzpunkt@augsburg.de)

 <https://www.augsburg.de/umwelt-soziales/pflugestu...>

## Impfungen

In Deutschland besteht keine Impfpflicht. Jeder Erwachsene kann also für sich und Eltern können für ihre minderjährigen Kinder entscheiden, gegen welche Infektionskrankheiten sie sich und ihre Kinder durch eine Impfung schützen.

Es gibt jedoch Impfeempfehlungen für die Bevölkerung je nach Alter, Gesundheitszustand, Schwangerschaft und Risiko. Diese Informationen finden Sie auf der Website des [Bundesministeriums für Gesundheit](#) sowie auf der Website der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärungen](#)

Hilfe und Sicherheit bei dieser Entscheidung bieten Ärzte und finden Sie hier:

 <https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Mater...>

Sie können dies auch ausführlich mit Ihrem Arzt besprechen.

**Schlagwörter: Impfung, Impfschutz, Impfpflicht, Vorsorge**

### Beratung bei psychischen Erkrankungen

- [Sozialpsychiatrischer Dienst](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [vincentro NetzWerk für psychische Gesundheit](#)
- [Institutsambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie](#)
- [Psychosomatische Stationen](#)

- [Bezirkskrankenhaus Augsburg](#)

## Suchterkrankungen

### Beratung bei Suchterkrankungen

- [Drogenhilfe Schwaben](#)
- [Suchtfachambulanz Augsburg-Stadt](#)
- [LichtBlume e. V.](#)
- [Kompass Drogenhilfe GmbH](#)

## Sexuell übertragbare Infektionen (STIs)

### Was sind sexuell übertragbare Infektionen (STI)?

Sexuell übertragbare Krankheiten sind Infektionen, die man beim Sex bekommen kann. Man kann sich zum Beispiel durch ungeschützten Sex oder engen Körperkontakt anstecken. Diese Krankheiten nennt man auch STI. Das ist die Abkürzung für: Sexuell übertragbare Infektionen.

Es gibt viele Arten von STI. Zum Beispiel:

- HIV – kann das Immunsystem schwächen.
- Chlamydien – können Schmerzen oder Unfruchtbarkeit machen.
- Syphilis – beginnt oft mit einem kleinen, schmerzlosen Hautausschlag.
- Gonorrhö (Tripper) – kann Ausfluss und Brennen beim Wasserlassen machen.
- HPV – ein Virus, das Warzen oder Krebs auslösen kann.

### Bitte beachten Sie!

- Viele STI machen am Anfang keine Beschwerden.
- Darum ist es möglich, dass man infiziert ist, ohne es zu merken.
- Man kann die Krankheit dann unbemerkt weitergeben.

### Was kann man tun?

- Benutzen Sie Kondome – sie schützen gut vor vielen STI.
- Lassen Sie sich regelmäßig testen, vor allem bei Gehen Sie zu einer Beratungsstelle.

💡 Beratungsstellen finden Sie in der App Integreat unter [STI-Beratungsstellen](#)

### STI-Beratungsstellen

Sie haben Fragen zu sexuell übertragbaren Infektionen (STIs)? Sie haben Angst, dass Sie sich angesteckt haben? Sie haben Fragen zur Sexualität und sexuellen Orientierung? Gehen Sie zu einer Beratungsstelle. Die Beraterinnen und Berater helfen Ihnen gerne.

---

Die Beratung ist vertraulich und anonym. Sie müssen Ihren Namen nicht sagen.

💡 Die Beratung ist kostenlos.

## Beratungsstellen in Augsburg

### Gesundheitsamt der Stadt Augsburg

- Sie bekommen hier ärztliche Beratung zu STIs.
- Sie können hier die HIV-Antikörper-Testung machen.

### STI Beratung

📍 [Karmelitengasse 11, 86152 Augsburg](#)

@ [sti.gesundheitsamt@augsburg.de](mailto:sti.gesundheitsamt@augsburg.de)

☎ [+49 \(0\) 8213242057](tel:+49(0)8213242057)

🌐 <https://www.augsburg.de/umwelt-soziales/gesundhei...>

### Augsburger Aidshilfe e.V.

- Sie bekommen hier anonyme Beratung zu folgenden Themen:
  - sexuelle Gesundheit, STIs, HIV, Hepatitiden, PrEP, Chemsex
  - Coming Out
  - M\*SM\*spezifische Themen
  - Leben mit HIV
  - Safer Sex
- Sie können hier einen Test machen. Testabend ist immer am 1. und 3. Dienstag im Monat.  
💡 Melden Sie sich anonym an unter +49 (0) 8212592690
- Die Beraterinnen und Berater begleiten Menschen mit HIV
- Sie bieten Safer-Sex Sprechstunden in "Inkognito".
- Die Beraterinnen und Berater besuchen HIV Positive Menschen im Gefängnis.
- Es gibt Schulungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.

### Augsburger Aidshilfe e.V.

📍 [Ulmer Straße 182, 86156 Augsburg](#)

@ [info@augsburg.aidshilfe.de](mailto:info@augsburg.aidshilfe.de)

☎ [+49 \(0\) 8212592690](tel:+49(0)8212592690)

🌐 <https://augsburg.aidshilfe.de/de>

### AWO - Zentrum für Aidsarbeit Schwaben (ZAS)

- Sie bekommen hier anonyme Beratung, wenn Sie Fragen zu HIV und Aids haben.
- Sie können hier einen HIV-Test machen.

- Die Beraterinnen und Berater begleiten Sie und beraten in Krisen.
- Sie können Sie vermitteln an andere Fachberatungsstellen oder medizinische Einrichtungen.
- Es finden hier regelmäßig Veranstaltungen statt, z.B. medizinische Vorträge, Klienten-Feste und -Feiern, Infoveranstaltungen zu rechtlichen Themen und vieles mehr.

## **AWO - Zentrum für Aidsarbeit Schwaben (ZAS)**

 [Schaezlerstraße 36, 86152 Augsburg](#)

 [@kontakt@zas-schwaben.de](mailto:kontakt@zas-schwaben.de)

 [+49 \(0\) 821158081](tel:+49(0)821158081)

## **Hitze und Gesundheit**

**Hitze ist für viele Menschen anstrengend. Sie können sich schlecht konzentrieren oder arbeiten. Manche Menschen werden bei großer Hitze krank. In schweren Fällen kann Hitze auch zum Tod führen.**

## **Welche Gefahren gibt es, wenn es sehr heiß ist?**

Hitze belastet den Körper stark. Der Mensch schwitzt und verliert Wasser und wichtige Salze. Viele fühlen sich dann müde oder schwach. Wer schon krank ist, bekommt oft mehr Probleme. Das Gehirn arbeitet langsamer. Das Blut wird dicker, wenn man zu wenig trinkt. Das Herz muss dann härter arbeiten. Manche Menschen bekommen einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Schwangere Frauen können Wehen bekommen, und das Baby kommt manchmal zu früh.

## **So zeigt der Körper, dass es ihm zu heiß ist:**

- Das Gesicht wird heiß und rot.
- Man bekommt Kopfschmerzen.
- Man fühlt sich schwach oder schwindelig.
- Der Kreislauf funktioniert nicht richtig und der Blutdruck schwankt.
- Es wird einem schlecht (Übelkeit).
- Muskeln oder Bauch tun weh (Krämpfe).
- Man wird unruhig oder versteht nicht mehr alles.
- Die Haut fühlt sich trocken an, auch der Mund.
- Man muss nicht oft aufs Klo, der Urin ist dunkel.
- Man hat eine hohe Körpertemperatur (über 37,5 °C), das sieht aus wie Fieber.

## **Was hilft sofort, wenn Sie sich nicht gut fühlen?**

- Legen Sie einen kalten, nassen Lappen auf Ihr Gesicht, Ihren Nacken oder Ihre Beine.
- Trinken Sie viel – am besten Wasser.
- Gehen Sie in den Schatten oder in einen kühlen Raum.

- Wenn es Ihnen trotzdem nicht besser geht, gehen Sie zum Arzt.

### **Was können Sie generell machen, wenn es sehr heiß ist?**

- **Trinken Sie jeden Tag genug.**

Erwachsene Menschen brauchen mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag. Ältere Menschen brauchen zwischen 1,3 und 1,5 Liter. Wenn es sehr heiß ist, sollten Sie 1 bis 2 Liter mehr trinken. Am besten ist Wasser und Tee ohne Zucker.

💡 Getränke sollen nicht zu heiß und nicht zu kalt sein. Trinken Sie nur wenig Alkohol, Kaffee oder Schwarztee.

**Achtung!** Manche Menschen dürfen wegen einer Krankheit nicht so viel trinken. Am besten fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

- **Essen Sie leichte Mahlzeiten.**

Essen Sie leichte Speisen wie zum Beispiel viel Obst, Gemüse, Salat.

- **Vorsicht bei Medikamenten.**

Wenn Sie Medikamente nehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Manche Medikamente wirken anders, wenn es sehr heiß ist.

- **Kleidung und Schatten schützen vor der Sonne.**

Tragen Sie helle, luftige Kleidung. Setzen Sie eine Mütze oder einen Hut auf, wenn Sie in der Sonne sind. Bleiben Sie nicht zu lange in der Sonne.

- **Benutzen Sie Sonnencreme.**

Benutzen Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor.

- **Ruhen Sie sich aus.**

Machen Sie mittags eine Pause und ruhen Sie sich aus. Decken Sie sich nur mit einer dünnen Decke oder einem Laken zu.

- **Halten Sie Ihre Wohnung kühl.**

Lüften Sie Ihre Wohnung morgens und abends. Machen Sie tagsüber die Fenster zu und lassen Sie die Vorhänge oder Rollläden unten. So bleibt es in der Wohnung kühler.

- **Vermeiden Sie schwere körperliche Arbeit**

Vermeiden Sie körperlich anstrengende Arbeiten oder Sport, wenn es sehr heiß ist. Wenn Sie arbeiten müssen, machen Sie viele Pausen und trinken Sie viel.

- **Achtung beim Schwimmen.**

Wenn Sie schwimmen, tragen Sie eine Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung. So schützen Sie sich vor der Sonne.

### **Denken Sie auch an andere Menschen, wenn es sehr heiß ist.**

Achten Sie auf Ihre Familie, Nachbarn, Mitbewohner und andere Menschen.

- Sehen die Menschen anders aus als sonst? Zum Beispiel: blass, verwirrt oder sehr müde? Haben sie Kopfschmerzen oder Probleme mit dem Kreislauf?

Dann helfen Sie:

- Sprechen Sie die Person an.
- Geben Sie Wasser oder bringen Sie sie in den Schatten.

💡 **Wenn es sehr schlimm ist: Rufen Sie den Notruf 112 an.**

## **Für wen ist Hitze besonders gefährlich?**

- ältere Menschen
- Babys oder Kinder
- Schwangere
- Menschen mit einer Krankheit (vor allem in Gehirn, Herz, Lunge oder Nieren)
- Menschen mit Behinderung
- obdachlose Menschen
- Menschen mit Sucht-Problemen
- Menschen, die draußen oder schwer arbeiten
- Menschen, die draußen Sport machen.

**Schlagwörter: Hitzeschutz, Hitzebeschwerden, Symptome bei Hitze, Hitzestress, Hitzschlag erkennen, Kreislaufprobleme Sommer, Gesundheit bei Hitze, Erste Hilfe bei Hitze, Hitzeempfindlichkeit, Tipps gegen Hitze, Flüssigkeitsmangel Symptome, Hitze und ältere Menschen, Hitze und Medikamente, Hitzewelle Deutschland, Schutz vor Sonnenstich**