



# Wegweiser Hitze

Im Alter gesund durch den Sommer.

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

# Expertenstimme

Das Thema Hitze und ihre Auswirkungen auf Menschen in höherem Alter verfolgen wir als Ärzte nun schon mehrere Jahre sehr intensiv. Seit 2003 sind in Abständen von 3 bis 4 Jahren immer wieder Hitzewellen in Deutschland aufgetreten. Dabei können lang anhaltend hohe Temperaturen zu verschiedenen körperlichen Veränderungen und Einschränkungen führen.

Wir beobachten bei unseren Patienten verstärkt gesundheitliche Auswirkungen, die auf Hitze zurückzuführen sind. So nimmt z. B. die Durchblutung der Haut und Organe zu, wodurch der Körper Wasser und Mineralien verliert und es auch zur Ausscheidung bestimmter Medikamente kommen kann. Außerdem muss der Körper bei Hitze mehr arbeiten, und die Anforderung an Herz und Lunge steigt auch in den Ruhephasen.

Besonders lang dauernde und sehr frühe Hitzewellen führen zu ernst zu nehmenden Gesundheitsproblemen. In dieser Zeit sollten vor allem ältere Menschen sowie Menschen mit Vorerkrankungen achtsam sein. Hierbei ist es wichtig, dass alle Beteiligten (Familie, Nachbarn, Hausärzte und Pflegepersonal) dieses Thema im Blick haben.

Mit wenig Aufwand können Sie die Risiken durch Hitze mindern und Ihre Gesundheit sowie die Ihrer Angehörigen während dieser Zeit schützen. Diese Broschüre unterstützt Sie mit wichtigen Informationen und konkreten Tipps für den Alltag. Die AOK Baden-Württemberg steht Ihnen dabei als kompetenter Partner zur Seite.

So kann der nächste Sommer kommen.

**Prof. Dr. Clemens Becker**

Leiter der Unit Digitale Geriatrie am Universitätsklinikum Heidelberg



## Inhalt

Hitze und ihre Auswirkungen	4	Hitze-Notfall – wie reagieren?	14
Wer sollte besonders achtsam sein?	8	Gesprächsleitfaden – gemeinsam gut vorbereitet	16
Tipps zum Schutz vor sommerlicher Hitze	10	Weitere Informationen und Hilfe	18
<b>Extra: Doppelseite mit praktischen Tipps</b>			

## Hitze und ihre Auswirkungen

Sommer, Sonne, Sonnenschein – wem gefällt das nicht? Die meisten von uns sehnen die warmen Sommertage herbei. Doch mehr und mehr steigen auch in unseren Breitengraden die Temperaturen und wir sind häufiger von Phasen extremer Hitze betroffen. Für Deutschland wird – mit regionalen Unterschieden – eine deutliche Zunahme der Zahl „heißer Tage“ (Tageshöchsttemperatur von mindestens 30° C) erwartet. Sehr warme Tage können unser Wohlbefinden stören und im schlimmsten Fall unsere Gesundheit beeinträchtigen. Insbesondere wenn sich mehrere dieser Tage aneinanderreihen. Mit ein paar einfachen Tipps und Maßnahmen können Sie sich und Ihre Angehörigen jedoch gut auf diese besonderen Bedingungen vorbereiten und den Sommer mit Leichtigkeit genießen.



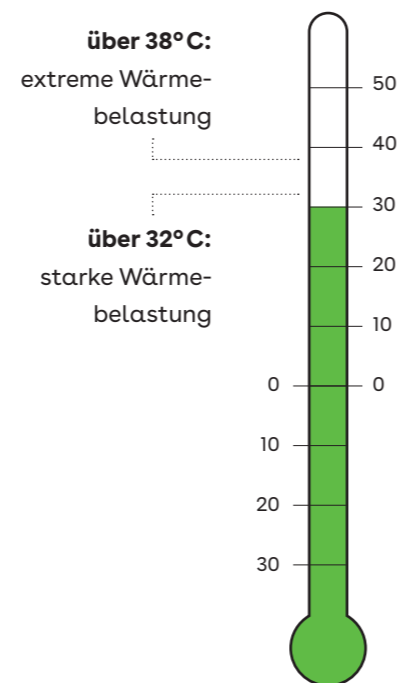
# Wann sprechen wir von Hitze?

Von Hitze spricht man bei Wetterbedingungen mit hohen Temperaturen, unbehinderter Sonneneinstrahlung, schwachem Wind und zum Teil feuchter Luft (Schwüle). Diese Faktoren führen bei vielen Menschen zu einem besonders starken Wärmeempfinden.

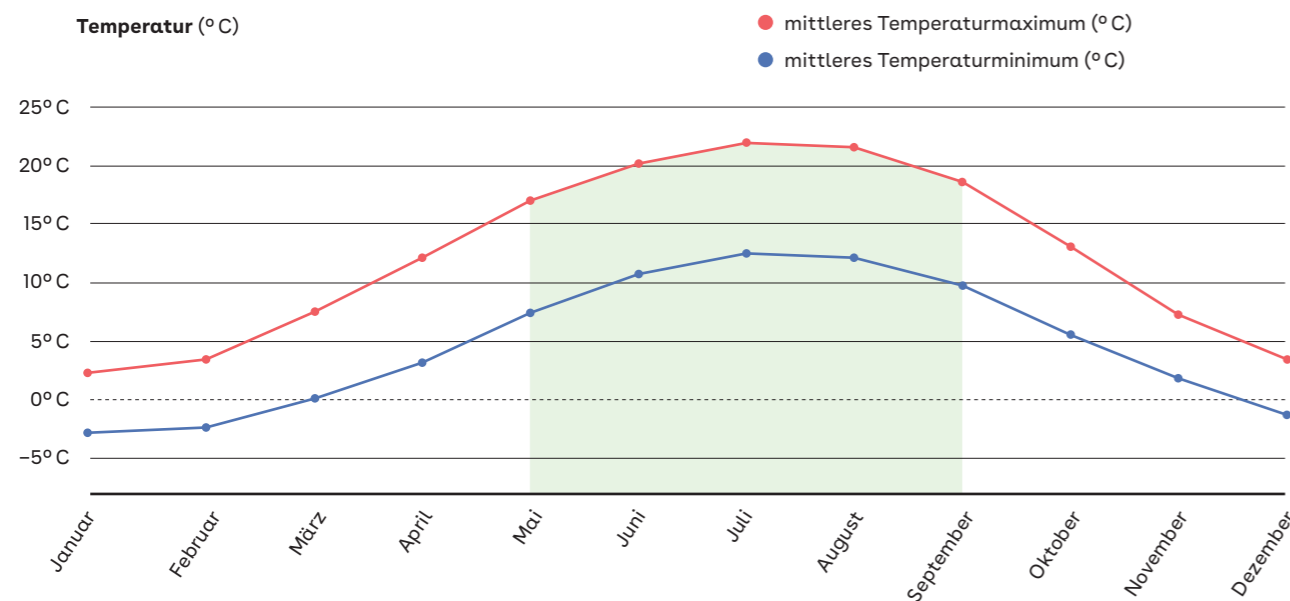
Bei einer starken Wärmebelastung über mindestens 2 Tage in Folge wird auf Landkreisebene eine Hitzewarnung vom Deutschen Wetterdienst herausgegeben.

## Tipp

Hier können Sie sich die WarnWetter-App des Deutschen Wetterdienstes kostenfrei herunterladen:  
[dwd.de/DE/leistungen/warnwetterapp/warnwetterapp](https://dwd.de/DE/leistungen/warnwetterapp/warnwetterapp)



## Jahresübersicht über die Temperaturen in Deutschland



Die wärmsten Sommertage sind in Deutschland zwischen Mai und September zu erwarten. Behalten Sie den 14-Tage-Wettertrend im Auge.

# Wie reagiert der Körper auf Hitze?

Unser Körper passt sich automatisch unterschiedlichen Umständen an, so auch wenn es draußen sehr heiß ist. Dann schwitzt der Körper und der Blutdruck sinkt.

Der Schweiß verdunstet auf unserer Haut und kühlt so unseren Körper ab. Das schützt uns zwar, sorgt aber auch dafür, dass wir vermehrt Flüssigkeit verlieren und folglich mehr trinken müssen. Da der Körper mit dem Schweiß nicht nur Wasser abgibt, sondern auch Mineralstoffe verliert, stellt Mineralwasser den optimalen Durstlöscher dar.



Bei Wärme stellen sich die Gefäße in unserem Körper weit, damit mehr Blut in die Peripherie des Körpers (Arme, Beine, Hände und Füße) geleitet wird. Dies bewirkt auch hier eine Abkühlung, bringt aber gleichzeitig die Senkung des Blutdrucks mit sich.

Insgesamt belastet die Hitze unser Herz-Kreislauf-System, und unser Körper wird höherem Stress ausgesetzt, um eine konstante Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Dieser vermehrte Stress kann bestehende gesundheitliche Beschwerden verstärken und stellt insbesondere für Menschen in höherem Alter und/oder mit Vorerkrankungen eine Belastung dar.



# Wer sollte besonders achtsam sein?



Insbesondere ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen sollten in der warmen Jahreszeit achtsam sein. Manchmal nehmen wir hohe Temperaturen gar nicht so bewusst wahr und gehen unserem gewöhnlichen Alltag nach. Doch gesundheitliche Vorbelastungen wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder der Atemwege sowie Diabetes und Übergewicht bergen ein erhöhtes Risiko.

In Hitzesommern steigt die Anzahl von Krankenhauseinweisungen älterer Menschen erheblich. Die Gründe für hitzebedingte Gesundheitsbelastungen sind vielfältig:

**Regulierung der Körpertemperatur** | Mit dem Alter schwitzen wir weniger und geben somit vermindert Wärme ab. Bei hohen Außentemperaturen kann dies einen Anstieg der Körpertemperatur zur Folge haben.

**Flüssigkeitsaufnahme** | Das Durstgefühl nimmt mit dem Alter ab, daher wird die empfohlene Trinkmenge häufig nicht erreicht. Zusätzlich sinkt der Appetit bei hohen Temperaturen meist, sodass auch das Wasser und die Mineralstoffe aus der Nahrung fehlen.

**Sturzrisiko** | Hohe Temperaturen belasten unseren gesamten Körper. Die erhöhte Anstrengung kann zu Bewegungseinschränkungen und Koordinationsproblemen führen, wodurch das Risiko von Stürzen steigt.

**Medikamenteneinnahme** | Die Dosierung von Diuretika (Medikamente zur Entwässerung),

Beruhigungsmitteln, Arzneimitteln zur Blutdrucksenkung, Schmerzmitteln, Insulin und weiteren Medikamenten muss gegebenenfalls in Hitzeperioden angepasst werden. Ein frühzeitiges Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker gibt hier Aufschluss.

**Vorerkrankungen** | Folgende Krankheiten sind mit einem zusätzlich erhöhten Risiko bei Hitzebelastung verbunden:

- Demenz und Depression
- Koronare Herzkrankheit und Herzinsuffizienz
- Pulmonale Erkrankungen wie COPD
- Chronische Nierenerkrankungen
- Suchterkrankungen

## Tipp

**Bereits im Frühjahr einen Beratungstermin bei Ihrer hausärztlichen Praxis vereinbaren!**

*Schützen Sie sich vor großer Hitze, indem Sie ein paar einfache Alltagstipps beachten.*



# Tipps zum Schutz vor sommerlicher Hitze

Die Temperaturen steigen und die sommerliche Hitze soll mehrere Tage anhalten. Was können Sie tun, um sich und Ihre Angehörigen zu unterstützen? Stellen Sie im Wohnraum ein Thermometer auf, damit hohe Temperaturen ersichtlich sind. Überlegen Sie gemeinsam, welche kleinen Verhaltensänderungen hilfreich sind, um die körperliche Belastung an warmen Tagen möglichst gering und den Körper leistungsfähig zu halten. Besprechen Sie untereinander, ob eine Anpassung der räumlichen Gegebenheiten (z.B. Raumklima) möglich und notwendig ist.



# Trinktipps



- **Trinken Sie, bevor der Durst kommt.**
- **Trinken Sie etwas, was Ihnen schmeckt und worauf Sie Lust haben** – am besten Wasser, Mineralwasser, Fruchtsaftschorle oder Tee (ungesüßt oder nur leicht gesüßt).
- **Stellen Sie Getränke an verschiedenen Orten in Ihrem Zuhause hin** – so werden Sie immer wieder daran erinnert, zu trinken.
- **Für einen besseren Geschmack aromatisieren Sie Ihr Wasser mit Ihrem Lieblingsobst oder -gemüse**, z. B. mit Biozitronen- oder Gurkenscheiben.
- **Genießen Sie Getränke in Zimmertemperatur.**
- **Lassen Sie sich stündlich ans Trinken erinnern** (z. B. mit dem Wecker oder einem Handy).
- **Füllen Sie Ihr leeres Glas sofort wieder neu.**
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit **mindestens ein Glas** ganz aus.
- **Nehmen Sie zu Spaziergängen und Ausflügen etwas zu trinken mit.**
- **Stellen Sie sich am Morgen zwei 1-l-Flaschen Mineralwasser zum Trinken bereit.** Prüfen Sie abends, ob diese leer sind.
- **Planen Sie in Ihren Alltag** regelmäßige Toilettengänge zum Wasserlassen ein.
- **Verzichten Sie auf Alkohol.**



**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

# Tipps bei sommerlichen Temperaturen

Nehmen Sie etwas zu **trinken** mit, wenn Sie das Haus verlassen.



Halten Sie sich an **schattigen Plätzen** auf.



Tragen Sie leichte und luftige **Kleidung**.



Schützen Sie Ihre Haut mit **Sonnencreme**.



Hängen Sie **feuchte Tücher** auf. Dies erzeugt Verdunstungskälte.

**Trinken** Sie gleichmäßig über den Tag verteilt, am besten natriumreiches Mineralwasser.



Vermeiden Sie **körperliche Anstrengung**. Machen Sie Spaziergänge oder Besorgungen zur kühleren Tageszeit.



**Essen** Sie über den Tag verteilt kleine Mahlzeiten mit wasserreichem Obst und Gemüse.



Erfrischen Sie Ihren Körper mit **feuchten Tüchern** oder **Wasserspray**.



Rufen Sie sofort Hilfe, wenn Sie sich unwohl fühlen. Legen Sie **Notrufnummern** bereit.



Nehmen Sie **Unterstützung** von Nachbarn und Angehörigen an.



Bereiten Sie sich ein **Fuß- oder Armbad** zu.



Halten Sie Fenster, Vorhänge und **Rollläden** tagsüber geschlossen.



**Lüften** Sie die Räume frühmorgens und spätabends – am besten durch Stoßlüften.



Tragen Sie draußen eine leichte **Kopfbedeckung**.



Verwenden Sie eine **leichte Bettdecke** oder gegebenenfalls nur einen **Bettbezug** zum Zudecken.



Verlagern Sie den **Schlafplatz**, wenn möglich, in ein kühleres Zimmer.














































# Trinken

## Sie ausreichend?

Streichen Sie nach jedem getrunkenen Glas eines der Bilder durch. Ziel sind mindestens 6–8 Gläser (je 0,3l) pro Tag für einen gesunden Erwachsenen. Bei extremen Hitzephasen und bei starkem Schwitzen darf es noch mehr sein.

Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.



# Das richtige Verhalten

Wie gehen Sie am besten mit sommerlichen Temperaturen um?  
Hierzu einige Tipps:

- **Körperliche Anstrengung vermeiden** und notwendige Termine und Besorgungen möglichst in den Morgen- und Abendstunden erledigen; Spaziergänge eher zur kühleren Tageszeit machen, schattige Strecken ohne große Asphaltflächen wählen und stets etwas zu trinken mitnehmen
- **Vermeehrt trinken**, am besten lauwarmes, natriumreiches Mineralwasser, gleichmäßig über den Tag verteilt
- **Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden** und sich an schattigen Plätzen aufhalten; eine leichte Kopfbedeckung und Sonnencreme schützen den Kopf und die Haut.
- Leichte und **luftige Kleidung** tragen
- **Den Körper kühl halten** – angenehm sind Arm- oder auch Fußbäder, feuchte Tücher oder ein Wasserspray; am besten steht eine Schale mit einem feuchten Tuch stets bereit.
- **Hilfe annehmen** – Nachbarn, Angehörige und Pflegepersonal helfen bei Einkäufen, Besorgungen oder Anpassungen im Wohnraum.
- Mit dem Hausarzt und/oder Apotheker frühzeitig die **Medikamenteneinnahme bei sommerlichen Temperaturen besprechen**. Da eine Hitzewelle auch mal in die Sommerurlaubszeit der hausärztlichen Praxis fallen kann, ist es gut, dies bereits im Frühjahr zu machen. Insbesondere Diuretika (Medikamente zur Entwässerung) und Medikamente zur Blutdrucksenkung sollten in ihrer Dosierung geprüft und besprochen werden. Aber auch Medikamente, die gespritzt oder über die Haut verabreicht werden, zeigen Wechselwirkungen mit hohen Temperaturen. Die Anpassungen der Dosierung können dann im Medikamentenplan vermerkt werden. Dies gibt Sicherheit.



## Tipp

**Der Körper ist nur dann ausreichend mit Flüssigkeit versorgt, wenn der Urin hellgelb aussieht.**

### Diese Tipps helfen:

- Zu jeder Mahlzeit trinken und ein leeres Glas gleich wieder auffüllen
- Getränke an auffälligen Stellen platzieren und große, farbige Gläser nutzen
- Karaffen statt Flaschen verwenden, denn diese ersparen das Aufschrauben und sind besser zu greifen
- Spezielle Trinkgefäße können das Trinken erleichtern.

## Experten-Info

Die tägliche Trinkempfehlung liegt bei 30ml pro kg Körpergewicht. Bei einem Körpergewicht von 70kg entspricht dies einer Empfehlung von 2,1l am Tag. An heißen Tagen sollte die Flüssigkeitsaufnahme auf 40ml/kg Körpergewicht gesteigert werden. Auch Gemüse- oder Fleischbrühe gleicht den Flüssigkeits- und Mineralverlust aus. Auf Alkohol bitte verzichten.

## Beispielhafter Trinkplan

<b>Frühstück</b>	1 kleines Glas Mineralwasser	0,2l
	2 Tassen Kaffee oder Tee	0,3l
<b>Zwischenmahlzeit / 2. Frühstück</b>	1 Glas Fruchtsaftchorle	0,3l
<b>Mittagessen</b>	1 Glas Mineralwasser	0,3l
<b>Zwischenmahlzeit</b>	1 große Tasse Tee oder Kaffee	0,2l
	1 kleines Glas Mineralwasser	0,2l
<b>Abendessen</b>	2 Tassen Kräutertee	0,3l
<b>später Abend</b>	1 Glas Saftchorle, Mineralwasser	0,3l
<b>Gesamtmenge</b>		<b>2,1l</b>



## Tipp

**Da das Durstgefühl mit zunehmendem Alter abnimmt, bietet sich die Nutzung einer Trinkerinnerung an.**

## Den Wohnraum anpassen

In Studien wurde nachgewiesen, dass die Wohnsituation starken Einfluss auf die gesundheitliche Belastung an warmen Sommertagen hat. Um das Raumklima in den Wohn- und Schlafräumen bestmöglich zu gestalten, gibt es folgende Tipps und Hinweise:

- Fenster, Vorhänge und Rolläden tagsüber geschlossen halten
- Räume frühmorgens und spätabends stoßlüften
- Den Schlafplatz wenn möglich in ein kühleres Zimmer verlagern
- Leichte Decke/Bettdecke oder gegebenenfalls nur einen Bettbezug zum Zudecken nutzen
- Feuchte Tücher aufhängen – dies erzeugt Verdunstungskälte

Wohnungen mit Südausrichtung heizen sich besonders stark auf und die klimatischen Bedingungen sind in Städten extremer als auf dem Land. Auch unser Verhalten wird von der Wohnsituation beeinflusst. Das Treppensteigen zur Etagenwohnung ohne Zugang zu einem Aufzug belastet bei hohen Temperaturen zusätzlich. Da überlegt man eher 2-mal, ob man das Haus verlässt. Dies kann dazu führen, dass notwendige Besorgungen und Einkäufe ausgelassen werden und somit womöglich eine ausgewogene Ernährung vernachlässigt wird.

Der Wohnort kann natürlich nicht kurzfristig geändert werden. Sollte aber langfristig ein Umzug geplant sein, können Sie die genannten Punkte bei der Wohnungswahl beachten.

# Hitze-Notfall – wie reagieren?

Bei Unwohlfühlen oder Kreislaufproblemen ist sofortiges Handeln gefragt, denn es könnte ein Sonnenstich, eine Hitzeerschöpfung oder gar ein Hitzschlag sein! Lesen Sie hier, wie Sie im Notfall richtig handeln.

Auffälligkeiten und Symptome	Wie reagieren?
<p><b>Sonnenstich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heißer, (hoch)roter Kopf</li> <li>• Unruhe</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Übelkeit/Erbrechen</li> <li>• Schwindelgefühl</li> <li>• Nackenschmerzen bis hin zu Nackensteifheit</li> <li>• Bewusstseinschwund</li> <li>• Bewusstlosigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schattigen, kühleren Ort aufsuchen</li> <li>• Kopf und Körper kühlen (z.B. mit feuchten Tüchern, Armbad)</li> <li>• Mit etwas erhöhtem Oberkörper lagern</li> <li>• Etwas Lauwarmes zu trinken geben (z.B. Mineralwasser)</li> <li>• <b>Bei starkem Erbrechen oder apathischen (teilnahmslosen) Zuständen ärztliche Hilfe suchen oder sogar den Rettungsdienst (112) verständigen</b></li> </ul>
<p><b>Hitzeerschöpfung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalte und feuchte Haut</li> <li>• Niedriger Blutdruck mit hoher Pulsfrequenz</li> <li>• Schnelle, aber schwache Atmung</li> <li>• Appetitlosigkeit</li> <li>• Übelkeit</li> <li>• Schwindel</li> <li>• Allgemeine Schwäche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schattigen, kühleren Ort aufsuchen</li> <li>• Etwas Lauwarmes zu trinken geben (z.B. Mineralwasser)</li> <li>• Kopf und Körper kühlen (z.B. mit feuchten Tüchern, Armbad)</li> <li>• <b>Übersteigt die Körpertemperatur 38° C: unbedingt ärztliche Hilfe suchen (Rettungsdienst, hausärztliche Praxis)</b></li> <li>• <b>Verbessert sich der Zustand innerhalb einer Stunde nicht, ebenfalls ärztliche Hilfe rufen</b></li> </ul>
<p><b>Hitzschlag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerötete, trockene und heiße Haut</li> <li>• Übelkeit</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Bewusstseinsveränderungen bis hin zu Bewusstlosigkeit</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lebensbedrohliche Situation. Sofort Rettungsdienst rufen: 112 wählen</b></li> <li>• <b>Erste-Hilfe-Maßnahmen anwenden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schattigen, kühleren Ort aufsuchen</li> <li>• Schocklage bei Personen, die bei Bewusstsein sind: auf dem Rücken und mit erhöhten Beinen</li> <li>• Stabile Seitenlage bei bewusstlosen Personen: prüfen Sie Atmung und Puls. Ist beides vorhanden, bringen Sie die betroffene Person in die stabile Seitenlage.</li> <li>• Öffnen Sie engsitzende Kleidung (z.B. Hemdkragen, Gürtel).</li> <li>• Kopf und Körper kühlen (z.B. mit feuchten Tüchern)</li> <li>• Ist die Person bei Bewusstsein: schluckweise etwas Lauwarmes zu trinken geben (z.B. Mineralwasser), nicht bei Übelkeit und Erbrechen</li> <li>• Wiederbelebung: Atmet die betroffene Person nicht mehr, beginnen Sie unverzüglich mit der Wiederbelebung. Setzen Sie diese so lange fort, bis der Rettungsdienst eintrifft oder die betroffene Person wieder selbstständig atmet.</li> </ul> </li> </ul>





## Gesprächsleitfaden – gemeinsam gut vorbereitet

**Ganz nach dem Motto „Lieber vorsorgen als nachsorgen“ können Sie sich gemeinsam mit Ihrem Angehörigen auf die warmen Sommertage vorbereiten. Suchen Sie sich dafür einen ruhigen Moment, in dem Sie ungestört sprechen können.**

Anschließend gilt es gemeinsam zu überlegen, welche Empfehlungen umgesetzt werden können. Das Ziel ist es, mit einfachen Maßnahmen das Wohlbefinden an warmen Sommertagen zu steigern. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und mögen gefes-

tigte Routinen. Vermitteln Sie daher nicht das Gefühl, dass gewohnte Strukturen durchbrochen werden.

Lassen Sie Raum für Fragen und hören Sie aktiv zu. So erkennen Sie, welche Stolpersteine womöglich im Weg liegen. Nehmen Sie Bedenken ernst. Gemeinsam können Sie dann Lösungen finden.

**Hier noch einmal die wichtigsten Empfehlungen kurz und knapp zusammengefasst. Haben Sie alles gemeinsam besprochen?**

- Frühzeitig einen Arzttermin zur Anpassung der Medikamenteneinnahme vereinbaren und Änderungen notieren
- Eine Liste mit Notrufnummern bereitlegen
- Trinkgewohnheiten beobachten, einen Trinkplan erstellen und regelmäßiges Trinken in den Alltag integrieren
- Anpassungen in der Wohnumgebung prüfen (z.B. Verdunklungsmöglichkeiten)
- Ein Thermometer im Wohnbereich aufstellen
- Den 14-Tage-Wettertrend im Auge behalten und evtl. zusätzlich die WarnWetter-App herunterladen



*Nun sind Sie auf den Sommer vorbereitet und können die warmen Temperaturen gemeinsam genießen.*

## Weitere Informationen und Hilfe



Deutscher Wetterdienst:  
[dwd.de](https://www.dwd.de)



Senioren-Ratgeber:  
[senioren-ratgeber.de](https://www.senioren-ratgeber.de)



Serviceportal „Zuhause im Alter“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:  
[serviceportal-zuhause-im-alter.de](https://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de)



Bundeszentrum für Ernährung:  
[bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/in-bestimmten-lebensphasen/ue60-das-beste-alter/](https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/in-bestimmten-lebensphasen/ue60-das-beste-alter/)



Mehr von Ihrer AOK Baden-Württemberg zu diesen und anderen Themen:  
[aok.de/bw](https://www.aok.de/bw)

### So nutzen Sie die QR-Codes

#### Anleitung:

- Sie benötigen ein Smartphone mit Kamera.
- Richten Sie die Handykamera auf den jeweiligen Code.
- Fotografieren Sie den Code. Ihr Handy entschlüsselt ihn dann automatisch oder per App – schon sind Sie auf der weiterführenden Seite im Internet.

#### Wichtig:

- Manche Smartphone-Kameras können QR-Codes automatisch entschlüsseln. Darum einfach ausprobieren und QR-Code abfotografieren.
- Für andere Smartphones bitte einen Barcode-Reader kostenlos im App-Store oder im Google Play Store herunterladen.

Ihre AOK Baden-Württemberg hält weitere Angebote rund um Ihre Gesundheit für Sie bereit. Ausführliche Informationen erhalten Sie unter [aok.de/bw](https://www.aok.de/bw) oder in Ihrem AOK-Kunden-Center vor Ort.

## Impressum

**Art.-Nr.**  
77616

**Stand**  
August 2022

**Herausgeber**  
AOK Baden-Württemberg  
Presselstraße 19  
70191 Stuttgart

**Konzeption, Redaktion,  
Gestaltung und Produktion**  
AOK-Verlag GmbH  
Lilienthalstraße 1-3  
53424 Remagen  
[aok-verlag.de](https://www.aok-verlag.de)

**Fotos**  
Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

