

# EINLADUNG

## KliBe-Gesundheitsinformationstreffen: Gesund durch die Hitze in Pankow

Unser Klima verändert sich – das hat auch Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Darum laden wir Sie herzlich ein, zu einer Reihe spannender und praxisnaher Treffen rund um das Thema „Klima und Gesundheit“ für Menschen ab 65 Jahren.



1

**Wie reagiert der Körper auf Hitze:  
besonders bei chronischen  
Erkrankungen und Medikamenten?**

**Wann:** 17. März 2026 14:00 – 17:00

**Wo:** Stadtteilzentrum Weißensee  
Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin

### Es erwarten Sie:

- relevante Informationen zum allgemeinen Wissensstand bis Aktuelles direkt aus Pankow
- praktische Tipps für den Alltag
- ein Austausch mit Experten:innen in angenehmer Atmosphäre.

**Die Teilnahme  
ist kostenlos!**

## Wie reagiert der Körper auf Hitze: besonders bei chronischen Erkrankungen und Medikamenteneinnahme?

Die Körpertemperatur wird in der Regel von allein reguliert. Einige der Funktionen lassen jedoch im Alter nach. Zum Beispiel verringert sich die Anzahl der Schweißdrüsen – ältere Menschen schwitzen daher nicht mehr effektiv um den Körper zu kühlen. Zudem erschweren chronische Krankheiten wie Diabetes, Nieren- und Herzkreislauferkrankungen die natürlichen Körperfunktionen. Sie fühlen sich schneller erschöpft und haben mit weiteren Folgen bis hin zu schweren gesundheitlichen Problemen zu kämpfen.

**Daher ist es besonders für ältere und/oder vorerkrankte Menschen wichtig, sich vor Hitze zu schützen!**

**Gemeinsam entdecken wir, wie kleine Veränderungen große Wirkung haben – für mehr Lebensqualität an heißen Sommertagen.**

Kommen Sie vorbei, lernen Sie Neues und genießen Sie eine angenehme Zeit in guter Gesellschaft.

Ein Projekt des:



**QVNIA**  
Qualitätsverbund  
Netzwerk im Alter - Pankow e.V.



Zur besseren Planung melden Sie sich bitte beim QVNIA e.V. an unter:  
Ann-Christin Reckordt:  
[projekt@qvnia.de](mailto:projekt@qvnia.de)  
Telefon: 030/ 474 88 771



gefördert durch:

**vdek**  
Die Ersatzkassen



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN