

Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE

Zum
Mitnehmen
Ausgabe
Neuhausen-
Nymphenburg



Für Mensch und Umwelt



Bezirksausschuss
des Stadtbezirkes 9
Neuhausen-Nymphenburg



Umwelt 
Bundesamt

IMPRESSUM

Der Hitzeknigge wurde im Rahmen des Forschungsvorhabens „Ansätze und Erfolgsbedingungen in der Kommunikation zum Umgang mit Extremereignissen – Anpassung an den Klimawandel alltagstauglich machen und Eigenvorsorge stärken“ und des Projekts Schattenspender 2.0 umgesetzt und finanziert durch das:

Umweltbundesamt

KomPass-Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung
Postfach 14 06
06844 Dessau-Roßlau
+49 340-21 03-0
info@umweltbundesamt.de
www.umweltbundesamt.de

 /umweltbundesamt.de
 /umweltbundesamt

Autor:innen

Dr. Torsten Grothmann,
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),
neues handeln AG (Fassung 2021)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des

Umweltbundesamt, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz

Redaktion

neues handeln AG und Kirsten Sander (Umweltbundesamt) (Fassung 2021),
Romy Becker und Mareike Buth (adelphi) (Fassung 2015)

Gestaltung

Studio GOOD, Berlin

Illustrationen

Christine Rösch

Dieses Impressum bezieht sich nur auf die Seiten ohne lokalen Bezug. Das Impressum für die lokalen Seiten finden Sie am Ende der Publikation.



XT5

www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Veränderungen im Zuge des Klimawandels sind auch in München und unserem Stadtteil Neuhausen-Nymphenburg bereits zu spüren: Um etwas mehr als zwei Grad Celsius hat die mittlere Temperatur seit 1955 zugenommen. Neue Rekorde bei der durchschnittlichen Jahrestemperatur sowie eine stetig steigende Zahl von Sommertagen über 25 Grad Celsius machen vielen Menschen zu schaffen. Es ist Konsens, dass wir den öffentlichen Raum in unserem Stadtteil an die sich verändernden Bedingungen anpassen müssen. Mit der Zunahme der Hitzetage wachsen die Gefahren für die Gesundheit. Wie gelingt es uns Menschen, ob jung oder alt, das eigene Verhalten anzupassen? Hier ist jede und jeder selbst gefragt, sich entsprechend anzupassen. Daher hat das Umweltbundesamt hilfreiche Tipps im Umgang mit der ungewohnten Hitze zusammengetragen, die wir Ihnen hier präsentieren. Als Ihr Stadtteilparlament wollen wir mit dieser Publikation zudem noch einen zusätzlichen Nutzen stiften. Dazu finden Sie am Ende der Broschüre einige Hinweise und Tipps sowie eine Übersichtskarte über die wichtigsten Einrichtungen und Orte in Neuhausen-Nymphenburg, um mit kühlen Kopf durch die neue Heißzeit zu kommen!

Wir hoffen, dass wir damit einen kleinen Beitrag leisten können, allen Bürgerinnen und Bürger mehr Sicherheit im Umgang mit Hitzesituationen zu geben. Gerne können Sie uns unter den genannten Kontaktdaten auch Hinweise zukommen lassen, wenn etwas fehlt im Stadtteil-Plan und was wir im Stadtteil im Hinblick auf den Schutz vor Hitze noch verbessern können.

Anna Hanusch

Vorsitzende im Bezirksausschuss 9

Wer ist betroffen?

Wer besonders gefährdet ist

Nicht jedem macht extreme Hitze gleichermaßen zu schaffen. Vor allem Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die alleine leben und pflegebedürftige Menschen sind stark gefährdet. Die Gefahr steigt mit zunehmendem Alter, weil die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen abnimmt. Häufig haben ältere Menschen ein mangelndes Durstempfinden, trinken also entsprechend zu wenig,

was die Fähigkeit zu schwitzen weiter reduziert. So kann sich die Temperatur des Körpers bei Hitze schnell auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Doch nicht nur ältere Menschen sind gefährdet, auch folgende Gruppen zählen zur Risikogruppe und sollten der Hitze nicht leichtfertig begegnen:



Generation des Alters 65+

Säuglinge und Kleinkinder

Schwangere

Menschen mit Unterernährung

Menschen mit Übergewicht

**Personen, die körperlich schwer und
im Freien arbeiten**

Personen, die intensiv Sport treiben

Obdachlose

**Menschen mit akuten Erkrankungen
(z.B. Durchfall, Fieber)**

**Menschen mit bestimmten chronischen
Erkrankungen (z. B. von Herz / Kreislauf,
Atemwegen / Lunge, Nervensystem / Psyche,
Nieren)**

**Menschen, die regelmäßig Alkohol oder
Drogen konsumieren**

**Menschen, die bestimmte Medikamente
einnehmen, die dem Körper Flüssigkeit
entziehen oder die Temperaturregulation
stören, z. B. Schlafmittel, Entwässerungs-
tabletten, blutdrucksenkende Mittel**

Hier lauern Gefahren

Schnelle Temperaturwechsel belasten den Organismus!

Grundsätzlich kann sich der Organismus an Hitze anpassen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei den genannten Risikogruppen verhältnismäßig langsam und eingeschränkt.

Das Gesundheitsrisiko steigt, wenn sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Mai und Juni noch nicht auf hohe Temperaturen eingestellt hat. Ebenfalls belastend sind länger anhaltende Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit, schwachem Wind und hoher Sonneneinstrahlung, insbesondere wenn die Nachttemperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

Belastung durch bodennahes Ozon kann zu zusätzlichen Beschwerden führen

Fällt Ihnen das Atmen im Sommer schwerer? Sommerliche Luftbelastung und insbesondere erhöhte Ozonwerte können hierfür der Grund sein. Durch Umwelteinträge, insbesondere durch Stickoxide und flüchtige organische Verbindungen (Volatile Organic Compounds, VOC),

kann Ozon auch bodennah, also in unserer Atemluft, gebildet werden. Auch wenn die Ozonwerte Anfang der 1990er Jahre stark gesenkt werden konnten, weisen sie wieder eine leicht steigende Tendenz auf, das Problem bleibt akut. Ca. 10 – 15 Prozent aller Menschen reagieren mit Symptomen auf erhöhte Ozonwerte, hierzu zählen Reizungen der Augen und der Schleimhäute. Darüber hinaus sind z.B. nach sportlichen Aktivitäten auch Reizungen der unteren Atemwege und daraus resultierende Entzündungen möglich. Die Belastung durch sehr hohe Ozonkonzentrationen fällt in vorstädtischen und ländlichen Regionen höher aus als in der Stadt selbst. Denn in der Stadt sind ausreichend andere Luftschadstoffe, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, vorhanden, die das photochemisch gebildete Ozon wieder neutralisieren. Entfernt von den eigentlichen Quellen bildet sich mehr Ozon in den ländlicheren Gebieten, die weniger stark von Autoabgasen belastet sind.

Informationen zur Ozon-Belastung:
www.umweltbundesamt.de/daten/luft/ozon-belastung

Gefahren für Augen und Haut durch UV Belastung

Die Sonne bestrahlt uns nicht nur mit sichtbarem Licht und Wärme, sondern auch mit ultravioletter Strahlung (UV-Strahlen), die für Menschen weder sichtbar, noch fühlbar ist. UV-Strahlung ist der energiereichste Teil der optischen Strahlung. Sie ist krebserregend und Ursache sofortiger und langfristiger Wirkungen an Haut und Augen.

Die erste sichtbare Folge von UV-Strahlung ist die Bräunung, diese ist in jedem Falle bereits eine Schädigung des Hautgewebes. Sonnenbrand, Sonnenallergien oder andere sogenannte fototoxische Reaktionen können hinzukommen.

An den Augen kann direkte UV-Strahlung zu schmerzhaften Binde- und Hornhautentzündungen führen. Weniger bekannt aber ebenfalls gefährlich sind die Auswirkungen auf das Immunsystem. Dieses wird geschwächt, da die Immunantwort, also die Reaktion des Körpers auf fremde Organismen oder Substanzen, durch UV-Strahlung unterdrückt wird.

Der einzige Schutz gegen UV-Strahlung ist die Änderung des individuellen Verhaltens durch Vermeidung von direkter Sonneneinstrahlung (z.B. durch Kleidung) sowie durch den Einsatz von UV-Strahlen hemmenden Sonnencremes und Sonnenbrillen.

Informationen zur UV-Strahlung beim Bundesamt für Strahlenschutz:
www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html

UV-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes mit tagesaktuellen Werten für Ihre Region: www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html

Richtiges Verhalten zum Schutz vor Hitze und Infektionen

Empfehlungen für das richtige Verhalten zum Hitze- und Infektionsschutz sind nicht immer einfach in Einklang zu bringen. Persönliche Schutzausrüstung oder häufiges Lüften am Tag zum Schutz vor Infektionen können die Hitzebelastung erhöhen. Kühle Räume, schattige Plätze, viel Flüssigkeitsaufnahme, Unterstützung bei Besorgungen und Abstand halten sind auch hier besonders wichtig. Das LMU Klinikum München zeigt in Broschüren, Videos und Schulungsunterlagen für Pflegekräfte, pflegende Angehörige und die Risikogruppe, wie sich Hitze- und Infektionsschutzmaßnahmen am besten vereinen lassen: www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/Co-HEAT/index.html



Ein Plan der kühlen Orte für Jung und Alt

Der Plan zum Hitzeknigge stellt auf mehreren Seiten die Orte dar, wo Sie Schatten finden. Planen Sie also einen Spaziergang vorab so, dass er trotz hoher Temperaturen erträglich ist. Oder die Kleinen wollen auf den Spielplatz? Sie erkennen sofort, welche Spielplätze bei hohen Temperaturen geeignet sind. Sollten Sie noch weitere Orte kennen, so schreiben Sie uns.

Sie finden die **digitale Fassung des Plans** im Geoportale München unter www.ba09.de. Aktualisierungen werden hier regelmäßig eingearbeitet.

Ein Plan für wichtige Einrichtungen in Ihrer Umgebung

Daneben haben wir versucht, insbesondere für Menschen ab 60 Jahren, den Senioren-Stadtteilplan in die Darstellung zu integrieren. Neu ist dabei u.a. die Darstellung von Paketshops der unterschiedlichen Anbieter (Stand: Mai 2023). So ist der Weg nicht so weit, um Pakete zu versenden oder abzuholen.

Weitere Informationen im Stadtteil erhalten Sie beim Seniorenbeirat, auch online unter www.seniorenbeirat-muenchen.de oder unter **089 – 233 211 66**. Sprechstunden finden monatlich im Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Neuhausen in der Nymphenburger Straße 171 statt.

Hitzeschutz stadtwweit

Auf städtischer Ebene finden Sie weitere Informationen auf der Internetseite des Referats für Gesundheit. In den kommenden Jahren sind weitere Maßnahmen geplant, so dass sich wir alle noch besser mit den steigenden Temperaturen umgehen können. Hierzu zählen u.a. Maßnahmen zur Entsiegelung, weitere Baumpflanzungen oder die Verbesserung der Ausstattung mit Grünflächen.

Hinweise zu den gesundheitlichen Risiken durch Hitze finden Sie online unter <https://stadt.muenchen.de/infos/hitze-gesundheit.html>. Über die Strategie zur Klimaanpassung informiert die Stadtverwaltung unter <https://stadt.muenchen.de/infos/stadtklima-klimaanpassung.html>.

Wo erhalte ich Hilfe bei Beschwerden?

Außer bei akuten Notfällen (siehe ► Notfallseite), sollten Sie bei Beschwerden zunächst Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt aufsuchen. Daneben gibt es außerhalb der Sprechzeiten, v.a. nachts und am Wochenende, den Ärztlichen Bereitschaftsdienst unter Tel. 116 117 (kostenfreier Anruf). Dort werden auch allgemeinärztliche Hausbesuche vermittelt, wenn Sie nicht selbst einen Arzt aufsuchen können.

Die kostenfreie bundesweite Nummer des Ärztlichen Bereitschaftsdienst ist stets **116 117**. Im Stadtteil sind die Bereitschaftspraxen in den Kliniken Barmherzige Brüder, Romanstraße 93, und für Kinder und Jugendliche im Klinikum Dritter Orden, Franz-Schrank-Straße 8. Weitere Information auch auf der Seite www.kvb.de. Dort gibt es auch Information zum Service für Gehörlose.

M-Wasser: Ein Geschenk der Natur

Noch gibt es wenige öffentliche Trinkbrunnen im Stadtteil. Der Bezirksausschuss setzt sich für weitere solcher Erfrischungsstellen an Plätzen und anderen Orten ein. In jedem Fall ist es eine gute Angewohnheit, nicht nur an heißen Tagen immer eine Trinkflasche dabei zu haben. Das Münchner Trinkwasser hat seinen Ursprung im bayerischen Voralpenland und ist ein Naturgeschenk. Die regelmäßigen Analysen zeigen, dass es eines der besten in Europa ist. In diesem Sinn: Trinken auch Sie es!

Mehr Informationen zum Trinkwasser finden Sie online auf den Seiten der Stadtwerke München unter www.swm.de/wasser/wasserqualitaet







Ideen, Fragen ...

Wenn Sie Fragen oder weitere Ideen für eine bessere Hitze-Prävention haben, so wenden Sie sich gerne an den Bezirksausschuss 9. Wir leiten Ihre Ideen weiter an die Stadtverwaltung.

Kontaktinformationen finden Sie im Grußwort zu Beginn dieser Broschüre oder unter www.ba09.de. Schreiben Sie auch gerne eine E-Mail an hitzeknigge@ba09.de

Plan Zeichenerklärung

Kühlere Orte

-  Biergärten
Fast immer komplett mit Schattenbereichen!
-  Für alle öffentlich zugängliche Gebäude
Öffnungszeiten vorher prüfen!
-  Öffentliche Plätze ohne | mit Schattenbereich
-  Sitzbank ohne | mit Schattenbereich
Meist ist nur Bereich markiert, es können auch mehrere Sitzbänke vorhanden sein
-  Spiel und Freizeit ohne | mit Schattenbereich
-  Oberirdische Haltestellen ohne | mit Schattenbereich
Wartehäuschen, Gebäude oder Bäume

Erfrischung

-  Öffentliche Toiletten
Sind ggf. auch temporär oder im Untergeschoss zu finden
-  Öffentliche Trinkwasserbrunnen
-  Kostenpflichtiges Wasser im Straßenverkauf
*Kioske und Läden mit direktem Verkaufstheke zum Gehweg
Nicht dargestellt sind weitere Orte für kostenpflichtiges Wasser, wie gastronomische Einrichtungen sowie der Einzelhandel mit Lebensmittelangebot.*

Weitere Orte von Interesse

-  Seniorenwohnen
-  ASZ
Seniorentreffs und Altenservicezentren
-  Kliniken und Krankenhäuser
-  Polizei | Bürgerbüro
-  Briefkasten
-  Postfiliale / Paketshop

Dienstleister-Farbschema:

Gelb ■ = Deutsche Post / DHL

Braun ■ = UPS | Rot ■ = DPD

Hellblau ■ = Hermes | Dunkelblau ■ = GLS

Plan ausschnitte Stadtteilplätze

M 1:2.500

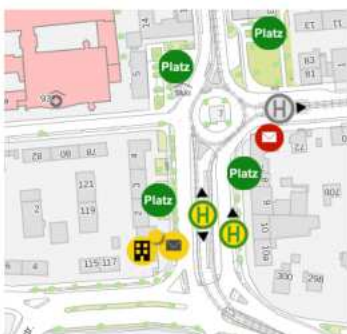
Rotkreuzplatz

Platz ist im Bereich der Fußgängerzone gut für heiße Tage geeignet. Insbesondere die Bäume und der zentrale Brunnen bieten Abkühlung.



Romanplatz

Platz bietet an seinen Rändern Schatten für heiße Tage.



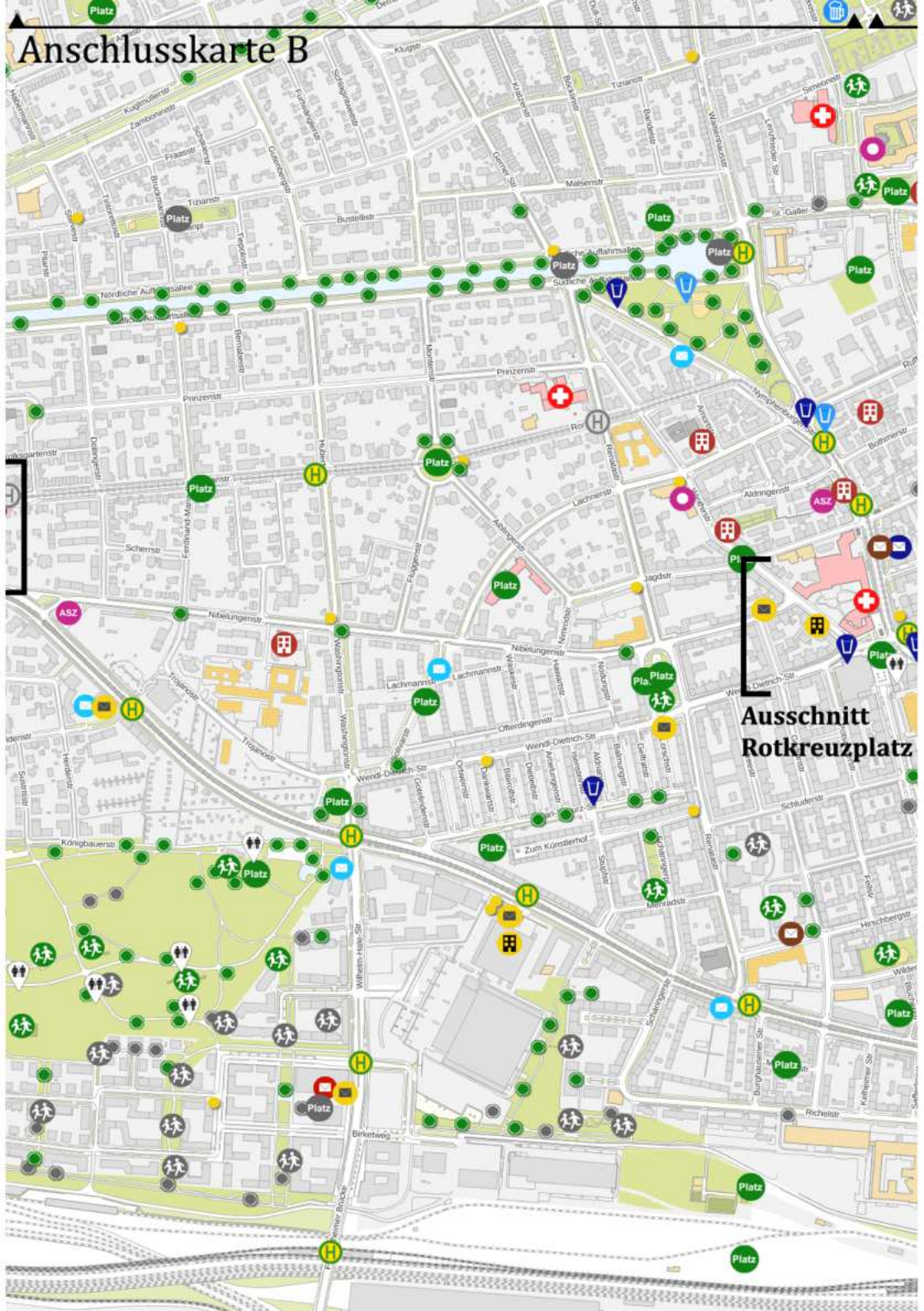
Leonrodplatz

Nur sehr partiell gute Bedingungen für Hitze-schutz.



Haben Sie Ergänzungen oder Anmerkungen zum Inhalt? Schreiben Sie uns, vorzugsweise an hitzeknigge@ba09.de. Postadresse im Impressum.

Anschlusskarte B



**Ausschnitt
Rotkreuzplatz**

Anschlusskarte C



Ausschnitt Leonrodplatz

Plangrundlage

Stadtkarte mit OpenStreetmap
(c) GeodatenService München
OpenStreetMap contributors

Ortsmarkierungen auf Basis von
Internet-Recherche und eigener
Datenaufnahme vor Ort durch
Mitglieder des BA9 im Zeitraum
März bis Mai 2023







M 1: 5.000 | 100 m

TIPP

Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!



Damit Sie gut durch die warme Jahreszeit kommen haben wir zahlreiche Tipps zusammengestellt, die Sie als Orientierung für eine gesunde Verhaltensweise sehen können. Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen, Familienangehörige, Nachbarn und Freunde. Viele Menschen äußern nur zurückhaltend Beschwerden, um niemandem zur Last zu fallen. Umso wichtiger ist es, das soziale Umfeld aufmerksam im Blick zu haben und Hilfe anzubieten.

-  Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z. B. Einkäufe, körperliche Aktivitäten oder Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
-  Lüften Sie nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
-  Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende (z. B. Vorhänge).
-  Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.
-  Achten Sie darauf, dass Sie selbst und andere sich bei Hitze nicht zu lange in parkenden Autos aufhalten.
-  Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!

WEITERFÜHRENDE LINKS & ANGEBOTE

Broschüre „Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“: www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze

Hitzewarndienst DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html

Gesundheitswetter App mit UV Warnung DWD: www.dwd.de/DE/leistungen/gesundheitswetter/gesundheitswetter.html



DAS KÖNNEN SIE TUN

Das eigene Verhalten zu ändern funktioniert am besten, wenn sie sich dessen bewusst werden.

Notieren Sie sich eine Woche lang wann und wie oft sie zu Hause oder auf der Arbeit lüften um ihr eigenes Lüftungsverhalten besser einschätzen zu können.

TIPP

**Sorgen Sie für frischen
Wind – durch
luftige Kleidung!**



Im Winter soll uns Kleidung wärmen und schützen. Im Sommer denken viele Menschen, dass weniger und kürzere Kleidung sinnvoll wäre, schließlich ist es warm. Genau hier entsteht ein Trugschluss. Auch im Sommer schützt uns Kleidung, vor Sonne und dem Austrocknen. Passende Kleidung ist entscheidend, um gesund durch den Sommer zu kommen.



Tragen Sie weite, leichte und atmungsaktive Kleidung. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert.



Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler Kleidung.



Sorgen Sie dafür, dass um Sie herum eine leichte Luftbewegung herrscht. Verwenden Sie einen Fächer.



Schützen Sie im Freien vor allem den Kopf durch Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.



DAS KÖNNEN SIE TUN

Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie zu wenig oder zu viel Kleidung am Körper hatten.

Haben Sie geschwitzt und war Ihnen die direkte Sonneneinstrahlung zu stark?

Dies hilft Ihnen an sich selbst zu beobachten, wie Sie ihre Kleiderwahl dem jeweiligen Wetter besser anpassen können.

Probieren Sie es aus!

TIPP

Wappnen Sie sich von innen: Essen Sie leichte Kost und trinken Sie regelmäßig Wasser!



Essen und Trinken haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, insbesondere bei Hitze. Die folgenden Tipps helfen Ihnen Ihren Speiseplan für die heißen Monate anzupassen.



Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken!



Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.



Meiden Sie Kaffee, stark gezuckerte und alkoholische Getränke (auch Bier!), denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.



Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten ebenfalls gemieden oder reduziert werden, denn Sie erhöhen die Körperwärme.

LEICHTE GERICHTE, DIE SICH BEI HITZE EIGNEN:

<https://utopia.de/ratgeber/sommer-rezepte-leichte-gerichte-die-sich-bei-hitze-eignen/>



DAS KÖNNEN SIE TUN

Machen Sie einen Essenskalender:

Schreiben Sie sich eine Woche lang auf, was sie gegessen haben (Morgens, Mittags, Abends) und welchen Einfluss dies auf Ihr Wohlbefinden und Hitzeempfinden hatte.

Machen Sie Ihre Notizen am Abend. Notieren Sie sich auch wie gut Sie geschlafen haben.

Notfallseite

Erkrankungen als Folge von Hitze

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden (Herz-Kreislauf-Probleme, Regulationsstörungen) hervorrufen, die im Extremfall zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich.

Wenn die folgenden Symptome auftreten, rufen Sie unverzüglich den Notruf an (112):

Wiederholtes, heftiges Erbrechen

Plötzliche Verwirrtheit

Bewusstseinstörung

Bewusstlosigkeit

Sehr hohe Körpertemperatur (über 39 °C)

Krampfanfall

Kreislaufschock

Heftige Kopfschmerzen





Erste Hilfe leisten

Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Wenn die Person nicht atmet, sollte ein erfahrener Ersthelfender Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage einleiten.

Atmet die Person, ist jedoch bewusstlos, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage, um eine freie Atmung sicherzustellen.

Bringen Sie die Person an einen kühlen, schattigen Ort und legen Sie ihr kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.

Fächern Sie der Person Luft zu, bis der Rettungsdienst eintrifft.

NOTRUF: 112

IMPRESSUM FÜR LOKALE SEITEN

Die Publikation wurde aufgrund Beschluss des Bezirksausschuss (BA 9) am 13.12.2022 durch die Arbeitsgruppe (AG) Hitzeknigge in ehrenamtlicher Arbeit erstellt. Die Finanzierung wurde 100% aus BA 9-Eigenmitteln realisiert.

Autor:innen und Redaktion

Martin Züchner sowie die AG Hitzeknigge mit freundlicher Unterstützung der BA 9-Vorsitzenden Anna Hanusch.

Idee, Gestaltung und Grafik

Martin Züchner auf Basis von Vorlagen des Umweltbundesamtes und Geoportal München

Druck

F&W Druck- und Mediencenter GmbH, Kienberg

Dank für die Mitarbeit und Unterstützung an

Ernst Eidelsburger, Vroni Grzegorz, Bernhard Jackl, Edwin Kirmaier, Niko Lipkowitsch, Felix Meyer, Christian Obwexer, Jörn Retterath, Susanne Rugel Barbara Schmitt-Walter, Ingeborg Staudenmeyer, Daniela Stelzer, Michael Weinreich, Gaby Werth

Dieses Impressum bezieht sich auf die Seiten mit lokalen Informationen sowie den Plan in der Mitte der Broschüre. Die Darstellung im Plan ist vereinfacht (siehe auch Hinweise in der Legende). Eine detaillierte und immer aktuelle Version finden Sie unter www.ba09.de im Geoportal München (QR-Code im Planteil).

KONTAKT

Bezirksausschuss 9

Neuhausen-Nymphenburg

Geschäftsstelle Nord
Hanauer Straße 1
80992 München

Telefon 089 – 233-28022
E-Mail: hitzeknigge@ba09.de

Sollten Ihnen Ergänzungen oder Fehler auffallen, kommen Sie gerne auf uns zu, vorzugsweise per E-Mail.

Ergänzende Informationen zum Thema finden Sie unter:
<https://stadt.muenchen.de/infos/hitze-gesundheit.html>