

Der Hitzeknigge

TIPPS FÜR DAS
RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE



Für Mensch und Umwelt


GEMEINDE
Taufkirchen

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
Wörlitzer Platz 1
06844 Dessau-Roßlau
+49 340-21 03-0
buergerservice@uba.de
www.umweltbundesamt.de

Autorinnen*Autoren

Dr. Torsten Grothmann,
Romy Becker (adelphi) (Fassung 2015),
neues handeln AG (Fassung 2021),
Kirsten Sander (Umweltbundesamt)
(akt. Fassung 2025)

Die hier dargestellten Informationen basieren auf den Arbeiten und Ergebnissen des o.g. Forschungsvorhabens, den Internetseiten des Umweltbundesamts, des Bundesumweltministeriums sowie des Bundesamtes für Strahlenschutz.

Redaktion

Kirsten Sander (Umweltbundesamt)
(akt. Fassung 2025),
neues handeln AG und Kirsten Sander
(Umweltbundesamt) (Fassung 2021),
Romy Becker und Mareike Buth
(adelphi) (Fassung 2015)

Gestaltung

Studio GOOD, Berlin

Illustrationen

Christine Rösch

Gedruckt auf Recyclingpapier

aus 100 % Altpapier
mit dem Blauen Engel

Publikation als PDF

[www.umweltbundesamt.de/
schattenspender](http://www.umweltbundesamt.de/schattenspender)

**Umwelt
Bundesamt**

KomPass
Kompetenzzentrum
Klimafolgen und Anpassung



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie es schon gehört, wahrscheinlich auch gespürt: Die Anzahl heißer Tage in Deutschland nimmt durch den Klimawandel stetig zu. Seit 1951 hat sich die durchschnittliche Zahl der heißen Tage, also Tage mit mindestens 30°C, von etwa drei Tagen pro Jahr auf etwa zehn Tage pro Jahr mehr als verdreifacht. Dieser Trend hält an und verstärkt sich. Auf den ersten Blick klingt das nach mehr sonnigen Tagen mit blauem Himmel und Badewetter. Doch die Folgen sind immer häufigere Hitzeperioden mit Tagestemperaturen von mehr als 30 Grad Celsius und auch Tropischen Nächten, in denen es immer noch mindestens 20°C warm ist.

Diese hohen Temperaturen und länger als früher anhaltenden Hitzeperioden können dem menschlichen Organismus ernsthaft zu schaffen machen. Besonders in dicht bebauten Innenstädten, die die Wärme speichern und in denen sich die Luft staut, sollten die gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzt werden: Die ausgeprägten Hitzewellen in den Sommern 2018, 2019, 2020 und 2022 haben in Deutschland zahlreiche Todesopfer gefordert. Nach Auswertungen durch das Robert-Koch-Institut starben zwischen 2018 und 2020 geschätzt 19.300 Menschen aufgrund von Hitze. In den Jahren 2020 und 2022 starben hitzebedingt jeweils über 4.000 Menschen.

Wie Klimamodelle zeigen, nehmen Hitzeextreme in Zukunft weiter zu. Darüber hinaus können Tage mit starker Hitze immer früher im Jahr auftreten – also dann, wenn sich der Organismus noch nicht auf höhere Temperaturen angepasst hat. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig auf die zusätzlichen Gefahren einzustellen und sich und andere vor extremer Hitze zu schützen, kurz: Schatten zu spenden.

Mit der Kampagne „Schattenspende“ möchte das Umweltbundesamt Bürgerinnen und Bürger auf die Gefahren von Hitze hinweisen und praktische Verhaltenstipps geben. Hierfür sind auf den folgenden Seiten des „Hitzeknigges“ detaillierte Informationen zusammengetragen: Zahlreiche Tipps, Hinweise und weiterführende Links helfen Ihnen und Ihren gefährdeten Angehörigen dabei, sich gegen Hitze zu schützen.

Informationen zur Kampagne Schattenspende unter www.umweltbundesamt.de/schattenspende

Die Schattenspendeinnen und Schattenspende

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 Frühjahr 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 in der Vergangenheit durch FCKW und andere Stoffe, ist Ozon auch bodennah, also in unserer

Atemluft, nachweisbar. Auch wenn die Ozonspitzenwerte 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 andere Luftschadstoffe vorhanden, wie zum Beispiel die Stickoxide des Verkehrs, 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 ersten sichtbaren Folgen von UV-Strahlung sind die Hautrötung und Bräunung, diese sind in jedem Fall 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 oder Schattenplätze) 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



TIPP

**Klimawandel
heißt Verhaltenswandel:
Meiden Sie jegliche
Hitzebelastung!**



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 oder Ventilator. Bei über 35°C und niedriger Luftfeuchtigkeit kann die warme Ventilatorluft allerdings zu Überhitzung führen.

 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 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-rezep-te-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 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

Liebe Taufkirchnerinnen, liebe Taufkirchner,

Die Auswirkungen des Klimawandels sind weltweit zu spüren und machen sich auch bei uns in Taufkirchen deutlich bemerkbar. Im Sommer steigen bedingt durch den Klimawandel die Temperaturen und längere Hitzeperioden mit Tropennächten kommen immer häufiger vor. Die warmen Temperaturen ermöglichen viele Annehmlichkeiten, wie ein Picknick oder gesellige Abende unter freiem Himmel. Nutzen Sie die Zeit, um zu machen was Ihnen gut tut! Extreme Hitze kann jedoch unsere Gesundheit belasten und darf nicht unterschätzt werden. Hitzewarnungen sollten deshalb ernst genommen werden. Es ist wichtig auf Ihre Gesundheit und die Ihrer Mitmenschen zu achten. Der Hitzeknigge für Taufkirchen stellt Ihnen allgemeine Tipps und Hinweise für den Alltag im Sommer vor. Darüber hinaus werden lokale Informationen wie z.B. zu kühlen Orten vorgestellt. Bleiben Sie gesund, kommen Sie gut durch den Sommer und vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken!

Herzlichst Ihr Ullrich Sander, Erster Bürgermeister

Ansprechpartner der Gemeinde

Referat für Umwelt- und Abfallwirtschaft

Gemeinde Taufkirchen
Köglweg 3
82024 Taufkirchen

Tel. 089-666722 -250/-251/-252
E-Mail: Umweltamt@meintaufkirchen.de

Montags bis Freitag
8:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag
14:30 – 17:30 Uhr

Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Klimawandel in Taufkirchen

Auch in Taufkirchen machen sich die Auswirkungen des Klimawandels bereits bemerkbar. Temperaturmessungen belegen eine stetige Zunahme der Oberflächentemperaturen im Sommer (Juni, Juli, August) seit mindestens 40 Jahren. Diese variiert jedoch nach örtlicher Gegebenheit. Besonders im östlichen Teil von Taufkirchen, sowie in der Nähe des Sportparks kann eine Erhöhung der Sommertemperaturen verzeichnet werden. Die Veränderung macht sich vor allem über dicht bebauten und versiegelten Flächen bemerkbar. Verschiedene Klimamodelle prognostizieren für die Zukunft sowohl eine Zunahme der Hitzetage als auch vermehrt Hitzewellen. Um sich auf diese Veränderung einzustellen, müssen in Taufkirchen verschiedene Klimaanpassungsmaßnahmen in Angriff genommen werden. Dazu wird gegenwärtig ein Anpassungskonzept erarbeitet. Jeder Taufkirchener kann jedoch bereits jetzt im Rahmen seiner Möglichkeiten eigene Maßnahmen zum Schutz an Hitzetagen ergreifen. Es gibt Vorkehrungen, die z.B. in der Wohnung einfach umzusetzen sind und für ein besseres Mikroklima sorgen.

Hitzeanpassung im Wohnumfeld

Überprüfen Sie während einer Hitzewelle die Raumtemperatur und untersuchen Sie Ihre Wohnung auf mögliche Hitzequellen. Bitten Sie ggf. Ihren Vermieter um Hilfe. Ein einfacher Schutz am Fenster bietet z.B. das Aufkleben einer Sonnenschutzfolie. Eine außen angebrachte Beschattung schützt wirksamer vor Hitze als eine innenliegende. Der Rollladen ist daher besser zum Verdunkeln geeignet als Vorhänge. Auf der Terrasse oder dem Balkon kann ein Sonnenschirm oder eine Markise als Schattenspender dienen und die Hitze fernhalten. Am Tag sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen sein. Die beste Abkühlung wird durch nächtliches oder frühmorgendliches Lüften gewährleistet. Da Schränke auch heiße Luft speichern, kann durch das Öffnen von Schranktüren während des Lüftens, der Raum weiter abgekühlt werden. Durch das Ausschalten ungenutzter Elektrogeräte und Lichter wird die Umgebung nicht zusätzlich erwärmt. Das Aufstellen von großen mit Wasser gefüllten Schüsseln, Zimmerbrunnen oder das Aufhängen von feuchten Tüchern - idealerweise in Fensternähe - kann durch die Verdunstungskälte die Raumtemperatur senken. Dieser Trick erhöht jedoch die Luftfeuchtigkeit und sollte daher nur genutzt werden, wenn es nicht schwül ist. Um eine bessere Schlafqualität zu erreichen kann eine mit kaltem Wasser gefüllte Warmflasche oder ein Kühlakku genutzt werden. Vor dem Schlafengehen kann auch der Schlafanzug für einige Zeit in einer Kunststoffüte ins Eisfach gelegt werden. Die Kälte erfrischt dann vor dem Schlafengehen angenehm und hilft auch bei hitzigen Temperaturen besser einzuschlafen. Klimaanlagen sollten nur in Ausnahmefällen genutzt werden, da sie viel Energie benötigen.

Wenn Sie einen Garten haben, können Sie durch das Pflanzen von Bäumen Schatten-spendender wachsen lassen. Ein schöner grüner Garten kann neben dem Kühleffekt zusätzlich die Folgen von Starkregen abmildern. Setzen Sie daher bei der Gestaltung Ihres Grundstücks bevorzugt auf naturnahe Lösungen mit Verdunstungseffekt anstatt auf Steingärten oder versiegelte Flächen, die bei hoher Sonneneinstrahlung die Hitze speichern. Jeder mit einer kleinen Terrasse oder einem Balkon kann z.B. Pflanzkübel aufstellen. Diese sind flexible und können beliebig arrangiert und bepflanzt werden. Die Pflanzen sorgen durch Verdunstung und Schattenspende für eine Abkühlung der direkten Umgebung. Darüber hinaus verbessern sie die Umgebungsluft, da die Pflanzen Schadstoffe binden und Sauerstoff produzieren. Das entstehende Mini-Ökosystem kann als Unterschlupf für kleinere Tiere dienen, um sich dort bei starker Hitze abzukühlen. Durch das Umgestalten und die Begrünung des eigenen Umfelds kann das Kleinklima positiv beeinflusst werden. Je mehr Taufkirchnerinnen und Taufkirchner das tun, desto größer ist die Gesamtwirkung. Jede Grünfläche wie begrünte Innenhöfe, Dach- und Fassadenbegrünung leistet einen Beitrag. Die beste Wahl sind Pflanzen, die wenig Wasser brauchen und viel Sonne vertragen, so dass die Kühlung durch Verdunstung langfristig anhält. Die Begrünung Ihrer Umgebung bringt zudem Farbe in die Gemeinde.



Ideen zur DIY-Klimaanpassung finden Sie [hier](#).

Genügend trinken

Nach wie vor besteht bei vielen Menschen ein Vorbehalt gegenüber dem Trinken von Leitungswasser. Dabei gehört es in Deutschland zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln. Im Vergleich zu Flaschenwasser ist Leitungswasser kostengünstiger und erspart Schleppelei. Darüber hinaus ist es gut für die Umwelt, wenn Leitungswasser getrunken wird. Es vermeidet nicht nur Müllberge von Einwegflaschen, sondern spart auch CO₂, das durch die oft langen Transportwege und die Herstellung von Flaschen entsteht. Wir haben das Glück Wasser in ausreichender Menge und mit ausgezeichneter Qualität seit Jahrzehnten direkt aus Taufkirchen zu beziehen. Der Eigenbetrieb des Wasserwerks Taufkirchen nutzt das Wasser aus sechs Trinkwasserbrunnen im südöstlichen Gemeindegebiet, eingebettet in einen breiten Waldgürtel der das Grundwasser schützt. Das Trinkwasser wird regelmäßig entsprechend der Anforderungen der Trinkwasserverordnung untersucht. Alle bisherigen Analysen erfüllen die Forderungen und unterschreiten z. T. deutlich die Grenzwerte der Mineralwasserverordnung. Um Ihnen den Zugang zu frischem Leitungswasser einfacher zu ermöglichen, wurde in den vergangenen Jahren in Taufkirchen das Konzept der Refill Stationen beworben. Dieses Konzept hat sich bereits in vielen anderen Gemeinden bewährt. Dabei kleben

Geschäfte, Ämter, Apotheken oder sonstige Institutionen mit geregelten Öffnungszeiten den "Refill Station" Aufkleber gut sichtbar an. Die Teilnehmenden Stationen können hier eingesehen werden. Hier können die Taufkirchnerinnen und Taufkirchner mitgebrachte Wasserflaschen kostenfrei mit Leitungswasser befüllen. Falls Sie Durst verspüren, aber keine Station in der Nähe finden, fragen Sie doch einfach freundlich beim nächsten Geschäft nach Leitungswasser, dort wird Ihnen bestimmt trotzdem gerne geholfen.

Damit auch kleinere Tiere, wie z.B. Vögel und Insekten die Chance haben ausreichend Wasser zu trinken, ist das Aufstellen einer Schale mit Wasser im Außenbereich wünschenswert.



Als Tipp für alle, denen das Trinken mit etwas Geschmack einfacher fällt: Probieren Sie doch einmal „Infused Water“. Dabei wird Leitungswasser mit Früchten, Gemüse oder Kräutern aromatisiert. So kann das Wasser ganz nach Ihrem Geschmack verfeinert werden und ist ganz ohne Zucker gesund. Probieren Sie verschiedene Kombinationen. Anregungen, Rezepte und Tipps finden Sie z.B. bei der [Verbraucherzentrale](#).

Füreinander Sorgen – besonders bei Hitze

Bitte achten Sie bei Hitze besonders aufeinander. Egal ob Nachbar, Freund, Familienangehöriger oder Fremder. Besonders gefährdet sind z.B. Menschen älter als 65 Jahre, Pflegebedürftige, chronisch Kranke, Schwangere, Säuglinge, Kleinkinder, Obdachlose und Personen, die allein leben. Besonders auf diese sollte ein Auge geworfen werden. Um hitzebedingte Schäden für die Gesundheit zu verhindern, ist es sinnvoll einige Tipps zu beachten. Sprechen Sie mit gefährdeten Personen über Verhaltensweisen zum Gesundheitsschutz bei Hitze. Bei einem persönlichen Gespräch oder einem Anruf können Sie sich täglich nach dem Befinden Anderer erkundigen und ggf. an die regelmäßige Wasserzufuhr erinnern. Bei Bedarf können Sie auch Betreuungsmöglichkeiten für Hilfsbedürftige durch Hilfsdienste während sommerlicher Hitze ausfindig machen. Bieten Sie Ihre Hilfe bei der Versorgung von Lebensmitteln, Getränken und Arzneimitteln an. Eine gut lesbare Telefonliste mit Ansprechpersonen und Ärzten in der Nähe des Telefons der gefährdeten Person kann im Notfall helfen.



Tipp: Lassen Sie sich Lebensmittel, Getränke oder wichtige Medikamente liefern. Dies ist auch in Taufkirchen möglich.

Abkühlung bei Hitze

Zur Abkühlung an heißen Tagen bieten sich Wälder, schattige Wege und Plätze an. Kühle Orte in Taufkirchen sind z.B. entlang des Hachinger Bachs, an den Spielplätzen an der Dorfstraße oder an der Mangmühle, beim Partnerschaftsbaum am Köglweg/Oberweg sowie am Grünzug "Am Wald" z.B. am kleinen Gärtnerplatz zu finden. Um die Natur zu schonen und das (Wald-) Brandrisiko zu minimieren, bleiben Sie bitte unbedingt auf den erlaubten Hauptwegen und bringen keine brandgefährdenden Gegenstände mit. Falls Sie sich gerne im Wasser abkühlen möchten, laden in der Nähe von Taufkirchen das Naturfreibad Furth und das Freibad in Unterhaching dazu ein. Weitere kühle Orte sind z.B. klimatisierte Supermärkte oder Kirchen.



Bitte baden Sie nur in den erlaubten Badegewässern!

Kühle Orte im Landkreis München sind auf der „Kühle-Orte-Karte“ des Landkreises zu finden. Diese Karte wird regelmäßig aktualisiert. Darüberhinaus ist es möglich, dass Sie dort kühle Orte als Empfehlung für Andere eintragen. Wenn viele mitmachen, ist der nächste schöne Ort zur Abkühlung nicht weit und schnell gefunden.

Ozonbelastung

Während des Sommers ist nicht nur die Hitze ein Risikofaktor. Auch die Luftqualität sollte nicht unterschätzt werden. Gerade an Hitzetagen wird die Ozonbelastung höher. Eine erhöhte Ozonkonzentration kann zu gesundheitlichen Beschwerden beitragen. Daher sollte insbesondere am Nachmittag, wenn der Ozonwert am höchsten ist, körperliche Aktivitäten minimiert werden.



Tipp: Installieren Sie sich eine Warnapp, um rechtzeitig vor einer kommenden Hitzewelle oder erhöhten Ozonwerten gewarnt zu werden und andere zu warnen. Geeignet sind z.B. Warnwetter vom Deutschen Wetterdienst, KatWarn oder Nina.

Weiterführende Informationen zum Schutz bei Hitze

- **...allgemein...**
 - <https://www.uni-potsdam.de/de/extrass/beitraege-fuer-die-praxis>
 - In deutsch, türkisch, russisch und englisch: www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze
 - www.lgl.bayern.de/gesundheitspraevention/sonne-hitze
 - www.stmgp.bayern.de/vorsorge/umwelteinwirkungen/uv-strahlung/
- **...für verschiedene Lebensbereiche wie z.B. Bezirksämter, Apotheken...**
<https://hitzeschutz-berlin.de/hitzeschutzplaene/>
- **...für Menschen, die sich um vulnerable Risikogruppen kümmern...**
 - **Kostenloses E-Learning:** www.johanniter.de/dienste-leistungen/angebote-fuer-privatpersonen/lokale-angebote/dienstleistung-gut-durch-hitzewellen-kommen-online-kurs-14638
 - <https://www.verbraucherzentrale.nrw/hitzeschutz-mit-diesentipps-bleibt-es-im-sommer-kuehler-27869>
 - www.lgl.bayern.de/publikationen/doc/flyer-hitze-haesusliche-pflege.pdf
 - www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/
- **... für ältere Menschen...**
 - www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/alter-hitze-1653114
 - www.gesund-aktiv-aelter-werden.de
 - www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/alter-und-hitze-flyer.pdf?blob=publicationFile&v=1
- **...für Babys/Kinder...**
 - <https://klimadocs.de/hitzemanual-paediatric>
 - <https://www.cochem-zell.de/themen/gesundheits-hygiene/hitzeschutz-informationen>

- **...für Arbeitnehmer...**
 - www.bgbau.de
 - www.lgl.bayern.de/arbeitsschutz/arbeitsmedizin/hitze_inge_baeuden.htm
 - www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Klima-am-Arbeitsplatz/Sommertipps.html

Ausführliche Links aus dem Lokalteil

- <https://www.klimaanpassung-selbstgemacht.de/diy-anleitungen>
- <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/infused-water-rezepte-fuer-wasser-mit-geschmack-37137>
- <https://refill-deutschland.de/>
- <https://furtherbad.de>
- <https://www.unterhaching.de/freibad>
- <https://mein-landkreis-muenchen.de/discuss/klimafolgenanpassung#>



Weiterführende Links

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

Themenseite des Umweltbundesamtes „Klimawandel und Gesundheit“:
www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit

Themenseite des Bundesumweltministeriums „Gesundheit im Klimawandel“:
<https://www.bmu.de/themen/gesundheit/gesundheits-im-klimawandel/ueberblick-gesundheit-im-klimawandel>

Website „Klima Mensch Gesundheit“ des Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit:
<https://www.klima-mensch-gesundheit.de>

#Schattenspender



Publikationen als PDF:
www.umweltbundesamt.de/schattenspender