



Gut geschützt bei Hitze

INFORMATIONEN FÜR
HEISSE TAGE

Gemeinde Oberhaching
Alpenstraße 11
82041 Oberhaching

Tel. 089/61377-0

info@oberhaching.de

www.oberhaching.de

In Kooperation mit



Landkreis München
Landratsamt München

29++

Klima. Energie. Initiative.

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Hitzetage und Hitzewellen treten durch den Klimawandel häufiger auf und dauern länger an. Hohe Temperaturen belasten den Körper und können die Gesundheit gefährden.

Besonders ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen sowie Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen tragen ein erhöhtes Risiko. Während längerer Hitzeperioden treten Beschwerden und akute Erkrankungen häufiger auf.

Dieser Flyer gibt Ihnen praktische Tipps, wie Sie sich selbst und andere an heißen Tagen schützen können.



Wann ist es heiß, nicht nur warm?

Bei den Hitzewarnungen unterscheidet der Deutsche Wetterdienst zwei Warnstufen:

- Stufe 1 bei gefühlter Temperatur ab 32 Grad Celsius
- Stufe 2 bei gefühlter Temperatur ab 38 Grad Celsius

Hier können Sie sich über aktuelle
Hitzewarnungen des DWD informieren.

www.hitzewarnungen.de



Klima - Mensch - Gesundheit:

Hitze-Warnkarte

[www.klima-mensch-
gesundheit.de/hitzeschutz/tages
aktuelle-hitzewarnungen/](http://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/tages-aktuelle-hitzewarnungen/)





Wer ist besonders betroffen?

Hitze betrifft uns alle, doch manche Menschen sind besonders betroffen.

Diese Personengruppen können sich **schlechter an hohe**

Temperaturen anpassen:

- Menschen ab 65 Jahre
- Menschen mit Vorerkrankungen
- Säuglinge und Kleinkinder unter 4 Jahren
- Menschen, die im Freien arbeiten

Es können noch sehr viel mehr Menschen durch große Hitze gefährdet sein. Deshalb achten Sie bitte auf die Menschen um Sie herum: auf schwangere Frauen, pflegebedürftige oder kranke Menschen, aber auch auf sozial isolierte Menschen.

Schon kleine Gesten können viel bewirken: ein kurzer Anruf, ein gemeinsames kühles Getränk oder Unterstützung beim Einkaufen. So tragen wir gemeinsam dazu bei, dass die heißen Tage gut überstanden werden.

7 Tipps gegen Hitze



Ausreichend trinken - am besten Wasser, Schorlen, Tee



Vermeiden Sie den Aufenthalt im Freien während der heißesten Stunden des Tages



Halten Sie sich, wann immer möglich, im Schatten oder in kühlen Räumen auf



Tragen Sie leichte, helle und atmungsaktive Kleidung, die locker sitzt und nicht eng anliegt



Lüften Sie nur morgens und abends und lassen Sie Räume tagsüber abgedunkelt



Bei starker Atemnot, anhaltenden Kopfschmerzen oder Verwirrtheit rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116117 oder in Notfällen die 112 an.



Ausgewogene Ernährung bei Hitze: Informationen der AOK www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/

Gemeinsam durch die Hitze – Rezepte

Erdbeer-Bananen-Buttermilch

Das Buttermilch-Getränk erfrischt an heißen Sommertagen und ist ideal zum Frühstück oder für zwischendurch am Arbeitsplatz.

Zutaten (2 Portionen):

200g frische Erdbeeren (oder TK)

1 Banane

300ml Buttermilch

etwas Limettensaft

5 Blätter frische Minze

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Das Obst zusammen mit der Buttermilch, zwei Blättern Minze und etwas Limettensaft mit einem Pürierstab zerkleinern und schaumig rühren.
3. Danach die Masse in Gläser füllen und jeweils mit zwei Blättern Minze garnieren.



Gemeinsam durch die Hitze – Rezepte

Wassermelonen Salat

Zutaten (4 Portionen)

1 kleine Wassermelone

150 g Feta

4 Stiele Minze

Für das Dressing:

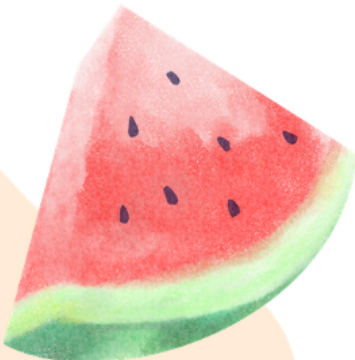
1 Limette

1 TL Ahornsirup

Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Dressing Limettensaft mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Die Wassermelone vierteln und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Wassermelonenstücke in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.
3. Den Feta zerbröseln und unterheben. Die Minzblätter von den Stielen zupfen und den Salat mit den Blättern garnieren.



Gemeinsam durch die Hitze – Rezepte

Kaltes Gurken-Joghurt-Süppchen

Zutaten (2 Portionen):

2 Gurken

500g Magerjoghurt

1 Prise Salz

1 Bund Dill

Knoblauch und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

1. Gurken in Würfel schneiden, Gurkenwürfel und das Joghurt mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
2. Dill fein hacken und unterrühren. Kalt servieren.

