



Gut geschützt bei Hitze

INFORMATIONEN UND
HINWEISE FÜR HEIßE TAGE



**GEMEINDE
ASCHHEIM**

in Kooperation mit



**Landratsamt
München**



Klima. Energie. Initiative.

Impressum

Herausgeber

*Gemeinde Aschheim
Saturnstraße 48
85609 Aschheim*

Druck

*DRUCK-Kultur GmbH
Osterfeldstraße 90
85737 Ismaning*

Stand

*1. Auflage
Mai 2026*

Übersicht

Warum diese Broschüre?	Seite 4
Wie heiß wird es heute?	Seite 5
Wer ist besonders betroffen?	Seite 6
Richtiges Verhalten bei Hitze	Seite 7
Hitzesymptome & Warnzeichen erkennen	Seite 8
Hitzeschutz in Aschheim	Seite 9
Weitere Informationen	Seite 10

Warum diese Broschüre?

Immer heißere Sommer sind auch in Aschheim längst keine Ausnahme mehr – der Klimawandel ist spürbar und betrifft uns alle. Hitzewellen treten häufiger auf und sind intensiver als früher.

Besonders in **dicht bebauten Siedlungsgebieten** verstärkt sich die Hitze zusätzlich, da Beton und Asphalt die Wärme speichern und nachts nur langsam abkühlen.

Die steigenden Temperaturen und häufigeren Hitzewellen stellen vor allem für besonders gefährdete Gruppen wie Ältere, Kranke und Kinder ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar und können in manchen Fällen sogar lebensbedrohlich sein.

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



Wie heiß wird es heute?

Der **Deutsche Wetterdienst (DWD)** beobachtet die Wetterlage kontinuierlich und gibt bei besonders hohen Temperaturen und Hitzeperioden rechtzeitig Warnungen heraus. Diese Hitzewarnungen helfen, sich rechtzeitig auf die Belastung vorzubereiten.

Bei den Hitzewarnungen unterscheidet der Deutsche Wetterdienst zwei Warnstufen:

1. Starke Wärmebelastung: Die Warnung wird ausgesprochen, wenn die gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag einen festgelegten Schwellenwert überschreitet. Dieser liegt in der Regel bei etwa 32 °C, kann jedoch je nach Jahreszeit variieren. Zusätzlich wird die nächtliche Erwärmung von Innenräumen berücksichtigt. Bleiben die Temperaturen nachts zu hoch, leidet die Schlafqualität, wodurch die Belastung am folgenden Tag zunimmt.

2. Extreme Wärmebelastung: Die Warnung wird ausgesprochen, wenn die gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag etwa 38°C erreicht oder überschreitet. Es besteht ein besonders hohes Gesundheitsrisiko, da der Körper die Hitze kaum noch ausgleichen kann.



Hier können Sie sich über aktuelle Hitzewarnungen des DWD informieren.

Wer ist besonders betroffen?

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

Diese Personengruppen können sich **schlechter an hohe Temperaturen anpassen** oder sich nicht ausreichend schützen.

Dazu zählen insbesondere:

- Ältere, alleinlebende Menschen
- Pflegebedürftige und chronisch kranke Menschen
- Menschen mit Beeinträchtigung
- Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder
- Obdachlose Menschen
- Im Freien Arbeitende und Sporttreibende



Richtiges Verhalten bei Hitze

Bei extremer Hitze ist gegenseitige Rücksichtnahme besonders wichtig – vor allem gegenüber Menschen mit erhöhtem gesundheitlichem Risiko.

Schon kleine Gesten können viel bewirken: ein kurzer Anruf, ein gemeinsames kühles Getränk oder Unterstützung beim Einkaufen. So tragen wir gemeinsam dazu bei, dass ältere Menschen, Alleinlebende sowie Familien mit kleinen Kindern die heißen Tage gut überstehen.

Ausreichend trinken: Trinken Sie regelmäßig Wasser oder abgekühlten Tee, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen.

Hitzephasen meiden: Körperliche Anstrengungen und Aktivitäten im Freien v.a. in den heißen Mittagsstunden (etwa 11 bis 16 Uhr) reduzieren oder meiden.

Schattige und kühle Orte aufsuchen: Parks, schattige Plätze oder klimatisierte Räume bieten Erholung von der Hitze.

Geeignete Kleidung tragen: Leichte, helle und atmungsaktive Kleidung hilft, die Körpertemperatur zu regulieren. Draußen Kopfbedeckung & Sonnenbrille.

Richtig lüften: Nur morgens und abends lüften, tagsüber Fenster schließen und abdunkeln.

Hitzesymptome & Warnzeichen erkennen

Wenn Sie Bedenken haben, insbesondere bei den folgenden Anzeichen, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt. Außerhalb der Sprechzeiten: **116 117**

(ärztlicher Bereitschaftsdienst)

- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Verwirrtheit, Unruhe
- Erhöhte Temperatur

Sofort 112 anrufen bei den folgenden Warnzeichen:

- Bewusstseinsstörungen
- Starker Atemnot
- Krampfanfällen
- Wiederholtem Erbrechen
- Sehr starken Kopfschmerzen
- Körpertemperatur über 39 °C



Hitzeschutz in Aschheim

Heiße Tage - kühle Orte

Wenn die Tage wieder heißer werden, sind schattige, kühle Plätzchen hoch im Kurs. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir eine Übersicht der angenehmsten Plätze für heiße Sommertage erstellen. Sie kennen einen besonderen Ort im nahen Wäldchen, wo es auch bei größter Hitze schön kühl ist? Oder Sie wissen genau, wo, selbst wenn die Luft zu stehen scheint, immer ein laues Lüftchen weht? Sie suchen einen Ort, an dem man sich am besten aufhalten kann, wenn die Sonne vom Himmel brennt?

Die Kühle Orte Karte des gesamten Landkreises München stellt genau diese Plätze dar und kann ganz einfach von jedermann mit neuen Orten bestückt werden.

Die interaktive Karte ist digital auf der Projektplattform Klimafolgenanpassung im Landkreis München zu finden:

<https://mein-landkreis-muenchen.de/discuss/klimafolgenanpassung#/>



Weitere Informationen

Richtige Ernährung
bei Hitze (Informa-
tionen der AOK):



<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/>

Klima - Mensch -
Gesundheit: Hitze-
warnkarte



<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/tagesaktuelle-hitzewarnungen/>

Sommerhitze im
Büro - Bundes-
anstalt für Arbeits-
schutz:



<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis-kompakt/F14>

5 Tipps gegen Hitze



Ausreichend trinken - am besten Wasser oder abgekühlten Tee



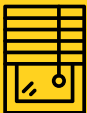
Vermeiden Sie den Aufenthalt im Freien während der heißesten Stunden des Tages (Mittags bis früher Abend)



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