Weiterführende Informationen

Wissen schützt – und ist der erste Schritt, um gut durch heiße Tage zu kommen.

Auf folgenden Internetseiten finden Sie verlässliche und nützliche Informationen rund um Hitzeschutz, Gesundheit und Prävention:

- Gemeinde Ismaning
  ismaning.de/hitzeschutz
- Deutscher Wetterdienst
  dwd.de und WarnWetter-App
- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
  klima-mensch-gesundheit.de
- Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
  lgl.bayern.de

ISMANING
809

Gemeinde Ismaning
Schloßstraße 2
85737 Ismaning
Telefon: 089 960900-0
E-Mail: umwelt@ismaning.de
Web: ismaning.de/hitzeschutz

Klimaschutzgemeinde seit 2020

HITZESCHUTZ IN ISMANING

Gemeinsam durch heiße Zeiten

Hitzeschutz in Ismaning

Die Gemeinde sorgt mit gezielten Maßnahmen dafür, dass Sie auch an Hitzetagen gut geschützt durch die warme Jahreszeit kommen.

Trinkwasserspender
Erfrischung für zwischendurch: Am Eisweiher und im Hain stehen kostenfreie Trinkwasserspender bereit.

Informationen zu Hitze und Gesundheit
Wir berichten regelmäßig: Erhalten Sie Tipps zum Hitzeschutz über die Ismaning-App, die Sozialen Medien, die Webseite ismaning.de und die Ortsnachrichten.

Hitzeschutz durch Bauplanung
Für mehr Wohlbefinden: Grüne Fassaden, schattenspendende Bäume und Frischluftkorridore verbessern das Klima im Ort nachhaltig – so wird der Aufenthalt an heißen Tagen spürbar angenehmer.

Gesundheitsversorgung
Bei Hitze gut versorgt durch ein dichtes Netzwerk aus Apotheken und Arztpraxen – bequem einzusehen im Online-Schaufenster. Gerade an heißen Tagen lohnt es sich, Medikamente telefonisch vorzubestellen und sich nach Hause liefern zu lassen.

Wussten Sie, dass die Gemeinde auf ihrer Webseite eine eigene Themenseite zum Hitzeschutz hat? Erfahren Sie mehr unter www.ismaning.de/hitzeschutz.

Hitzepatenschaften in Ismaning

Wenn die Hitze zur Belastung wird, hilft oft schon ein Anruf.

Damit niemand in Ismaning allein durch die heißen Tage muss, hat die Gemeinde gemeinsam mit dem Bayerischen Roten Kreuz, Bereitschaft Ismaning, die Hitzepatenschaften ins Leben gerufen.

Das Prinzip ist einfach und herzlich:
Freiwillige aus dem Ort unterstützen während des Aktionszeitraums vom 1. Juni bis 31. August ältere oder gesundheitlich beeinträchtigte Menschen, für die hohe Temperaturen ein Risiko darstellen – telefonisch, persönlich oder durch kleine Alltagshilfen.

Wie funktioniert das?
Sobald der Deutsche Wetterdienst (DWD) eine Hitzewarnung für den Landkreis München ausgibt, nehmen die Hitzepatinnen und -paten Kontakt zu den angemeldeten Personen auf. Sie informieren, erinnern an Schutzmaßnahmen und helfen bei Bedarf – etwa beim Einkaufen.

Mitmachen ist einfach:
Ob Sie helfen oder selbst Unterstützung benötigen – melden Sie sich beim BRK Ismaning:

hitze@brk-ismaning.de

089 55275480

Gut durch heiße Tage

Mit ein paar einfachen Maßnahmen schützen Sie sich und Ihre Liebsten.

- Wetter im Blick behalten: Hitzewarnungen ernst nehmen und informiert bleiben
- Genügend trinken: Mindestens 2 bis 3 Liter täglich, am besten Wasser oder ungesüßten Tee
- Leicht und frisch essen: Obst, Gemüse und kleine, fettarme Mahlzeiten bevorzugen
- Wohnung kühl halten: Früh morgens lüften, tagsüber Fenster schließen und Räume abdunkeln
- Sonnenschutz nutzen: Sonnencreme auftragen, Kopfbedeckung tragen und leichte, luftige Kleidung wählen
- Hitzezeiten meiden: Aktivitäten im Freien auf die Morgen- oder Abendstunden verlegen
- Körper abkühlen: Kalte Umschläge, lauwarme Duschen oder Fußbäder bringen Erfrischung
- Gut schlafen: Räume dunkel halten und leichte Decken verwenden
- Belastung reduzieren: Körperliche Anstrengungen und Sport einschränken
- Medikamente überprüfen: Wirkung, Dosierung und Lagerung gegebenenfalls mit Arzt oder Apotheker besprechen
- Warnsignale ernst nehmen: Schwindel, Übelkeit oder Erschöpfung nicht ignorieren
- Gemeinsam stark: Aufeinander achten und bei Bedarf Hilfe anbieten