








 Essen	<ul style="list-style-type: none"> • Leichte, häufigere Mahlzeiten • Obst & Gemüse • Suppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Deftige, große Mahlzeiten • Süßigkeiten • Fast Food
 Trinken	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser: pro Stunde ein Glas - mit Minze/Zitrone verfeinern • Ungesüßte lauwarme Tees • Verdünnte Säfte 	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol • Kaffee • Zuckerhaltige Getränke - z.B. Cola
 Sport	<ul style="list-style-type: none"> • In der Früh oder am Abend • Im Schatten 	<ul style="list-style-type: none"> • Untertags in der Sonne - ca. 11 bis 17 Uhr
 Mobilität	<ul style="list-style-type: none"> • Einkäufe in der Früh oder abends erledigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle, überhitzte Verkehrsmittel
 Kleidung	<ul style="list-style-type: none"> • Helle, leichte & luftige Stoffe • Sonnenhut/Kappe 	<ul style="list-style-type: none"> • Dunkle, enge Kleidung • Künstliche Stoffe (z.B. Nylon)
 Allgemeine Tipps		
 Wohnen	<ul style="list-style-type: none"> • In der Früh und abends lüften, nicht tagsüber! • Nachts querlüften: Fenster in verschiedenen Räumen offenlassen • Tagsüber Räume verdunkeln (z.B. mit Rollos/Hitzeschutzfolien) • Dünnes Laken zum Schlafen benutzen • Elektronische Geräte in der Nacht ausschalten • Vor dem Schlafen kühl abdsuschen (nicht ganz kalt) • Feuchte Baumwolltücher aufhängen (z.B. vor Fenster) 	
 Personen	<ul style="list-style-type: none"> • Auf ältere Menschen, Kranke, Babys und Kleinkinder achten - Gegenseitig ans Trinken erinnern - Hilfe beim Einkaufen/Besorgungen anbieten • Eine Siesta/Pause einrichten • Nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht und Nacken legen • Gesicht mit kaltem Wasser besprühen • Fußbad mit kaltem Wasser 	
 Auto	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Personen oder Tiere im Auto zurücklassen → Lebensgefahr!!! 	
 Erste Hilfe	<ul style="list-style-type: none"> • Aus der Sonne gehen • Trinken • Kalten Lappen auf die Stirn • Kaltes Wasser über Handgelenke laufen lassen • Keine Verbesserung? → Zum Arzt gehen 	

Hizetipps für bestimmte Personengruppen

Kinder



Ältere Personen



Pflegende Personen



Beschäftigte in Gesundheitsberufen



Auf dieser web-basierten App <https://hitzefrei-muenchen.de/> können Sie schattige Wege und Abkühlungsmöglichkeiten finden – und gerne an mags@mags-muenchen.de zur Ergänzung der Eintragungen melden.



MAGs wünscht Ihnen einen schönen Sommer.

Bleiben Sie cool – und teilen Sie uns schattige Plätze und Trinkwasser-Stationen, Brunnen usw. gerne mit oder rufen Sie sie hier ab:

