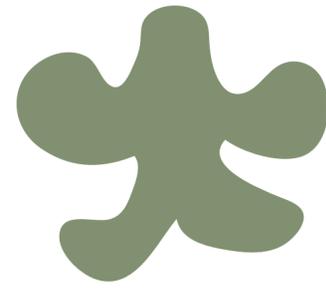


Die Veränderungen durch den Klimawandel sind bereits heute spürbar: Hochsommerliche Extremtemperaturen, Trockenheit, starke Niederschläge sowie Stürme treten immer häufiger auf. Anhaltende Hitze hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die Stadt Freising stellt sich diesem komplexen und anspruchsvollen Thema, um der Bevölkerung bestmöglichsten Schutz zu gewährleisten und hat deshalb ein umfangreiches Klimaanpassungskonzept – KLAPSS0 – mit konkreten Handlungsfeldern zu diesem Zweck erarbeitet.

## HITZE IN FREISING

## WARUM BELASTET HITZE UNSERE GESUNDHEIT?

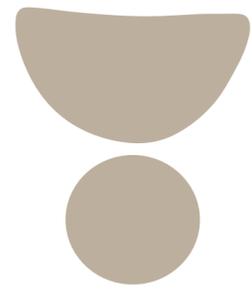
Das Klima in der Stadt unterscheidet sich deutlich vom Umland. Bebaute und versiegelte Flächen speichern tagsüber die Wärme und geben sie in der Nacht ab. In der Nacht werden diese Effekte somit deutlich spürbar. Es häufen sich Nächte, in denen die Lufttemperatur nicht unter 20 °C fällt – diese nennt man Tropennächte. Diese Nächte haben negative Auswirkungen auf einen gesunden und erholsamen Schlaf. Tagsüber häufen sich die sogenannten Hitzetage. Dies sind Tage, an denen das Tagesmaximum der Temperatur 30 °C erreicht oder übersteigt. Sowohl Hitzetage als auch Tropennächte werden in Zukunft vermehrt auftreten. Diese Überwärmung des Siedlungskörpers führt zu einer gesundheitlichen Belastung für den Menschen. Menschen aus Risikogruppen reagieren besonders empfindlich auf Hitze oder können ihr Verhalten nicht ausreichend anpassen.



## WER IST BETROFFEN?

Vor allem für ältere Personen, Kleinkinder und Menschen mit Vorerkrankungen sind die hohen Temperaturen problematisch, da hier die Fähigkeit des Körpers zur Selbstkühlung durch Schwitzen eingeschränkt ist. Die Temperatur des Körpers kann sich dann auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen. Zudem kann langanhaltende Hitze kann außerdem bestimmte Vorerkrankungen verstärken. Besonders gefährdet sind:

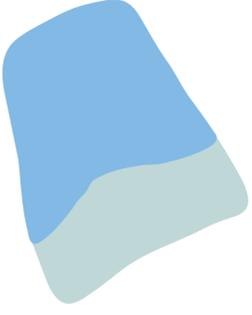
- ältere und pflegebedürftige Menschen
- Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen, die regelmäßig bestimmte Medikamente einnehmen (beispielsweise entwässernde und blutdrucksenkende Medikamente, Wirkstoffflaster)
- Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen oder bestimmten chronischen Erkrankungen (beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Stoffwechselerkrankungen)
- Menschen, die im Freien arbeiten oder Sport treiben
- Konsumenten von Alkohol und psychoaktiv wirkenden Drogen



## WASSER

Essen und Trinken haben einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Darauf sollte besonders an heißen Tagen geachtet werden:

- Trinken Sie möglichst in regelmäßigen Abständen – beispielsweise stündlich ein Glas Wasser. Geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, Säfte, Saftchorlen und ungesüßte Tees.
- Meiden Sie Kaffee, gezuckerte Getränke und Alkohol, da diese den Kreislauf zusätzlich belasten können.
- Nehmen Sie bei Hitze leichte Mahlzeiten zu sich. Meist lässt bei Hitze das Hungergefühl etwas nach. Suppen, Brühen und wasserreiches Obst und Gemüse helfen dem Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen und den Elektrolytverlust auszugleichen.



# HITZE — WAS TUN?

Im Rahmen des Klimaanpassungskonzept Freising 2050 — KLAPSS0



## SO BLEIBT MEIN HAUS SCHÖN KÜHL

Die Stadt Freising hat ein Klimaanpassungskonzept – KLAPSS0 erarbeitet. Die Umsetzung klimawirksamer Maßnahmen soll eine Hitzebelastung in der Stadt für deren Bewohner\*innen abmildern. Folgende Maßnahmen können Sie selbst ergreifen:

- Dach- und Fassadenbegrünung
- Baumbestand sichern und erhalten
- Begrünen und Entsiegeln befestigter Flächen
- Verschattung von Gebäuden
- Sommerlicher Wärmeschutz
- Energetische Sanierung

## HITZE-BELASTUNGEN VERMEIDEN

Um gut die hohen Temperaturen zu überstehen, das Wohlbefinden zu stärken und sich vor Hitzeerkrankungen zu schützen, sollten Sie folgendes beachten:

- Vermeiden Sie körperliche Aktivitäten während den heißesten Stunden (Mittagszeit von 11–16 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie Ihre Aktivitäten an die frische Luft (beispielsweise Einkäufe tätigen, Sport treiben, Gartenarbeiten) in den Morgen- oder Abendstunden
- Bleiben Sie draußen nach Möglichkeit im Schatten, tragen Sie leichte Kleidung und bei Sonne eine Kopfbedeckung.
- Lassen Sie Kinder oder gesundheitlich geschwächte Menschen niemals in einem geparkten Fahrzeug oder in der direkten Sonne zurück – auch nicht für kurze Zeit.
- Lüften Sie nur morgens und nachts, wenn die Temperatur am kühlste ist. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben.
- Kühlen Sie sich aktiv mit einer Dusche, Arm- und Fußbädern. Feuchte Kompressen und Wasserzerstäuber wirken ebenfalls kühlend.
- Falls Sie körperlich arbeiten müssen, trinken Sie pro Stunde zwei bis vier Gläser eines kühlen, alkoholfreien Getränks.



## WAS TUN BEI HITZEBEDINGTEN ERKRANKUNGEN?

Langanhaltende hohe Temperaturen können zu verschiedenen Hitzeerkrankungen führen – besonders, wenn zu wenig getrunken wurde oder bei zu viel körperlicher Anstrengung.

Es ist wichtig, den Betroffenen an einen kühlen Ort zu bringen, überflüssige Kleidung zu entfernen und salzhaltige Getränke zu reichen, um den Mangel an Elektrolyten nicht zu verstärken. Gut eignet sich mit Kochsalz vermishtes Wasser (pro Liter 1 Teelöffel Salz).

## WANN WÄHLE ICH DEN NOTRUF 112?

Wenn der Allgemeinzustand bedenklich ist oder die folgenden Symptome auftreten, sollten Sie den Notruf verständigen und erste Hilfe leisten:

- Wiederholtes, heftiges Erbrechen
- Plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung
- Bewusstlosigkeit
- Sehr hohe Körpertemperatur (über 39°C)
- Krampfanfall
- Kreislaufschock
- Heftige Kopfschmerzen



## KÜHLE ORTE

In Freising gibt es an heißen Tagen Orte die einen entspannten Aufenthalt ermöglichen. Entlastungsflächen sind tagsüber kühle Grün- und Freiräume, die vor allem für die Bewohner Erholungsmöglichkeiten bei Hitze bieten. Sie sollen in einer angemessenen Zeit zu Fuß möglichst über beschattete Wege zu erreichen sein. Neben den Hauptentlastungsflächen wie Isarauen, Freisinger Forst und die Moosacharme sind kleine Grün- und Freiflächen als sogenannte Klimaoasen wichtig für die bioklimatische Entlastung an Hitzetagen. Sie dienen als Erholungsflächen im direkten Wohnumfeld sowie als „Pausenräume“ entlang eines Weges. Dies sind beispielsweise öffentliche Grünflächen wie der Amtsgerichtsgarten oder Spielplätze mit Baumbestand wie an der Finkenstraße in Lerchenfeld. Von der Stadt Freising werden weitere Klimaoasen an geeigneten Stellen eingerichtet. Auf dieser Karte finden Sie einen Überblick über klimawirksame private und öffentliche Grün- und Freiflächen.

### Legende

- klimawirksame private und öffentliche Grünflächen
- - - Spazierwege
- ➔ Wasserspiel
- Spielplatz
- Klimaoase
- ⬇ Zugang zum Wald
- ➔ Wege am Wasser