

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wir, das ist das Team vom Zentrum für Gesundheit (ZfG) Dombo, sorgen uns um Ihre Gesundheit auch an heißen Tagen. Daher haben wir uns der Aktion "Schattenspendler" vom Umweltbundesamt angeschlossen.

Die aktuell vorliegende Ausgabe bezieht sich auf Hitzetage über 30° C aus den Jahren vor 2019. Die Hitzetage im Sommer 2023 sind bereits wesentlich drastischer. So gibt es viele aufeinanderfolgende Tage in Südeuropa mit mehr als 45° C. Im Juli mussten von Rhodos die Touristen ausgeflogen werden, da durch anhaltende Hitze riesige Waldbrände tobten.

Der Klimawandel ist nicht mehr zu leugnen und ist menschengemacht. Das ist durch Wetterexperten und Forschung belegt.

Nun ist es wichtiger denn je, dass wir uns nicht nur von schädlichen UV-Strahlen schützen, sondern auch vor Hitze.

Lassen Sie sich bei Erledigungen während Hitzeperioden Zeit. Ruhen Sie zwischendurch bei Schattenplätzen aus. Nehmen Sie auf Ihren Wegen stets eine Trinkflasche mit. Fragen Sie in Geschäften nach, ob Ihre Trinkflasche, wenn nötig, mit Wasser nachfüllen



können. In Städten sind Geschäfte, die diesen Service bieten mit einem „Refill“-Logo gekennzeichnet.

Wir vom ZfG Dombo bieten diesen Service und füllen Ihre Trinkflasche mit frischem Leitungswasser aus Maisach auf. Darüber hinaus dürfen Sie an heißen Tagen ihre kleine Pause bei uns machen. Einige

Räume sind klimatisiert. Setzen Sie sich für ein Paar Minuten hin und Ihr Körper kann wieder ein wenig regenerieren.

Planen Sie Ihre Erledigungen in den frühen Morgenstunden oder am Abend. Sollte dies nicht möglich sein, planen Sie Wege mit Pausen an schattigen Plätzen in Maisach:

- Ecke Haupt-/Bahnhofstraße



Quelle: Google Streetview

- Im Rathausgarten (vom Rathausplatz links neben dem Rathaus)
- Am Feldkreuz im Rudi-Haimerl-Weg (Höhe Vereinsheim)
- In Gernlinden vor dem Bürgerzentrum

- Evtl. Bushaltestellen mit Sitzgelegenheit (z.B. Frauenstr. /S-Bahn-Parkplatz)
- Kirchstraße, hinter dem Kriegerdenkmal neben der St. Vitus Kirche



Quelle: Google Streetview

- Lusstraße, nur wenige Meter vom Kreisel an der Überackerstraße



Quelle: Google Streetview

## **Dipl.-Ing. Norman Dombo**

ist Ihr Ansprechpartner im Zentrum für Gesundheit.

Schreiben Sie mir Ihren (Lieblings-) Schattenplatz, damit ich ihn gerne in dieser Broschüre aufnehmen kann. Nennen Sie mir Plätze in allen Ortsteilen von Maisach. Schon jetzt herzlichen Dank für Ihre Beschreibung schöner Schattenplätze. Fügen Sie noch ein Bild hinzu. Sie erreichen mich in der Frauenstraße 31 persönlich, per Telefon unter 08141/392508 und via Mail unter [hitzeknigge@tg-maisach.de](mailto:hitzeknigge@tg-maisach.de)

Hier ist noch viel Platz für Seiten mit Ihren Vorschlägen schöner Schattenplätze