

HITZE

Hinweise für ältere Menschen
zum Schutz der Gesundheit



Offenbach
am Main

OF



Inhalt

- 2** Was kann ich bei Hitze tun?
- 4** Hitze schadet der Gesundheit
- 6** Hitze verändert normale Körperreaktion
- 7** Schwitzen verdunstet Wasser und Mineralien
- 8** Hitze senkt den Blutdruck
- 9** Trinken für Körperfunktionen wichtig
- 10** Hitzeerschöpfung und Hitzschlag
- 11** Woran erkenne ich gesundheitliche Probleme durch Hitze?
- 13** Gesundheitsgefahr bei Hitze
- 14** Was kann ich jetzt konkret tun?
- 16** Wie halte ich Räume kühl?
- 18** Wie kann ich den Körper kühl halten oder abkühlen?
- 20** Woher erfahre ich, dass extreme Hitze kommt?
- 22** Treffpunkte für Ältere Menschen
- 24** Wasser unterwegs finden



Raumtemperatur messen
Körpertemperatur messen
Medikamenten-Check



Viel Trinken
Mineralien aufnehmen
Toilettengang
regelmäßig einplanen



Leichte Kost essen und
Kochen auf den Abend
verschieben



Kühle Orte aufsuchen
Aktivitäten nur früh morgens
oder spät abends

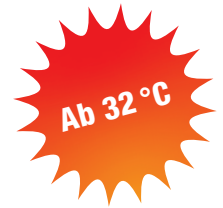


Hitzewarnung abonnieren
Auf Warnungen in Radio
und Fernsehen achten



Luftige Kleidung tragen
Luftige Kopfbedeckung in der
Sonne tragen oder Schirm

Was kann ich bei Hitze tun?



- Viel und regelmäßig trinken. Ein Trinkprotokoll hilft Ihnen
- Mineralien aufnehmen (Mineralwasser trinken, gegebenenfalls etwas salziges Gebäck essen)
- Leichte, luftige Kleidung aus natürlichen Fasern (Baumwolle, Leinen, Viskose) tragen
- regelmäßige Toilettengänge planen
- Medikamenten-Check: Auf den Medikamentenplan für heiße Tage umstellen oder diesen beim Arzt erfragen
- Raumtemperatur beobachten: Steigt sie über 26 Grad schon am Vormittag an, versuchen Sie den Raum zu kühlen. Kühle Orte aufsuchen
- Aktivitäten auf die frühen Morgen- und Abendstunden verlegen und in der Mittagszeit ruhen
- Draußen immer eine luftdurchlässige Kopfbedeckung tragen, damit der Kopf nicht zu heiß wird oder einen Schirm benutzen
- Spaziergänge in einen Park mit Bäumen, ans Wasser oder in klimatisierte Einkaufszentren verlegen
- Große Asphalt- oder Betonflächen in der Sonne meiden – hier entstehen an heißen Tagen Temperaturen von über 60 Grad. Die Materialien speichern die Hitze noch lange bis in den Abend
- Kochen und Backen auf den Abend verschieben
- leichte Kost essen, also wenig Fett und Fleisch, dafür frischen Salat, Gemüse, Obst (besonders gut sind Melonen, Gurke oder Pfirsich) und Joghurt
- Hilfe für anstrengende Tätigkeiten wie Einkauf/Besorgung suchen

REGIONAL PARKPORTAL

WETTERPARK OFFENBACH

Wetterphänomene erleben und verstehen:
Themenpark mit Besucherzentrum
www.wetterpark-offenbach.de

Offenbach
am Main
OF

VIELE ANLIEGEN.

ZUM BEISPIEL: GARTENABFÄLLE.

ZUM BEISPIEL: KFZ-ZULASSUNG.

ZUM BEISPIEL: KINDERBETREUUNG.

ZUM BEISPIEL: AUSFLUGSZIELE.



Offenbach
am Main
OF

Stadtwerke Offenbach
Unternehmensgruppe



EIN PORTAL.

WWW.OFFENBACH.DE

Hitze schadet der Gesundheit

Sommer in Deutschland: Das Thermometer steigt immer öfter über 30 Grad und auch die Nächte sind anders als früher oft tropisch warm über 20 Grad. Räume kühlen daher nur schlecht wieder ab.

Der menschliche Körper ist grundsätzlich sehr anpassungsfähig. Wenn die Umgebung sich jedoch über längere Zeit auf über 30 Grad aufheizt, wird es für den Körper gefährlich.

Manche Menschen nehmen Hitze sofort unangenehm wahr und reagieren mit Maßnahmen zur Abkühlung. Mitunter spüren gerade ältere Menschen die Symptome nicht oder erst spät. Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sie Hitzerschöpfung, Kollaps oder Hitzschlag erleiden.

Gefährdet sind besonders alleinlebende ältere Menschen, deren eigene Mobilität eingeschränkt ist und die zusätzlich vielleicht in einem Wohnumfeld leben, in dem keine Abkühlung möglich ist.

Das Stadtgesundheitsamt der Stadt Offenbach am Main hat in dieser Broschüre Informationen gesammelt für ältere Bürgerinnen und Bürger, wie der Körper geschützt und abgekühlt werden kann.

Wann mit extremer Hitze zu rechnen ist, erfahren Bürgerinnen und Bürger über den Deutschen Wetterdienst (DWD) in Offenbach. Er bietet einen Newsletter per E-Mail und eine

Anwendung für das Smartphone an. (Mehr dazu auf Seite 21).

Radio- und Fernsehsender berichten ebenfalls über große Hitze. Das Stadtgesundheitsamt informiert im Internet unter **www.offenbach.de** darüber und nennt wichtige Möglichkeiten zur Abkühlung.



Hitze verändert normale Körperreaktion

Gegen Hitze setzt der eigene Körper auf Schweiß, um sich abzukühlen. Dabei verliert er Wasser, das für die Erhaltung körperlicher Prozesse wichtig ist. Normalerweise signalisiert der Körper in diesem Fall durch starken Durst auch seinen Nachholbedarf. Ältere Menschen verlieren das Gefühl dafür mitunter – sie haben keinen Durst trotz der Hitze.



VIEL
TRINKEN

Der Hinweis von außen durch die Warnmeldung des Stadtgesundheitsamtes oder Freunde, Bekannte und Nachbarn muss dann ernst genommen werden: Bitte viel trinken – mindestens zwei Liter pro Tag. Das können Wasser, Saftschorlen und Kräutertee sein – schlecht für die Temperaturregulation des Körpers sind zucker- und koffeinhaltige Getränke sowie Alkohol.

Menschen, die entwässernde Medikamente einnehmen, sollten ebenfalls mit dem Arzt klären, ob die Dosierung bei Hitze angepasst werden muss. Wer von seinem Arzt eine Auflage hat, nicht zu viel zu trinken, sollte ebenfalls nachfragen, welche Mengen bei extremer Hitze getrunken werden sollen.

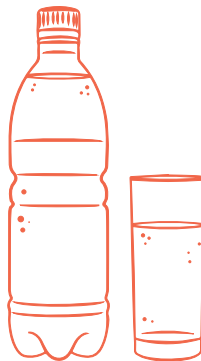
→ **Viel trinken**

Schwitzen verdunstet Wasser und Mineralien

Beim Schwitzen verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Salz. Deshalb empfehlen Ärzte Mineralwasser. Wichtig: statt natriumarmes (also Wasser mit wenig Salz) braucht der Körper mineralreiches Wasser mit mindestens 100 Milligramm Natrium pro Liter. Der Salzgehalt kann mit einer Lupe auf dem Kleingedruckten der Sprudelflasche als Natrium und Chlorid abgelesen werden. Die Welt-Gesundheitsorganisation WHO empfiehlt für ausgetrocknete Menschen bei ihrer WHO-Trinklösung Salzmenngen über 2000 Milligramm pro Liter. Bei manchen Krankheiten rät der Arzt dazu das Salz zu reduzieren. In diesen Fällen sollte mit dem Arzt das Thema unbedingt besprochen werden.

Trinkwasser aus der Wasserleitung ist ebenfalls zur Erfrischung geeignet. Es enthält allerdings kaum Salz. Hier kann eine kleine Prise Salz helfen oder das Knabbern von etwas Salzgebäck. Kühle aber nicht eiskalte Getränke sollen an solchen Tagen nicht nur den Durst löschen, sondern vor allem dem Körper in seinen Funktionen unterstützen. Dafür eignet sich Alkohol gar nicht: er bringt die Regulation der Körpertemperatur zusätzlich durcheinander.

→ **Mineralien aufnehmen**



Hitze senkt den Blutdruck

MEDIKA-
MENTEN-
CHECK

Leidet der Körper unter starker Hitze, heizt er sich auf und der Blutdruck sinkt, weil die Blutgefäße weit gestellt werden. Das kann zum Beispiel dazu führen, dass den Betroffenen beim normalen Aufstehen aus dem Stuhl schwindelig wird, weil das Blut in die Beine sackt.

Blutdrucksenkende Medikamente nehmen ältere Menschen häufig. Vor der ersten Hitzewelle ist es wichtig, den eigenen Arzt zu fragen: Soll die Dosierung der Medikamente bei extremer Hitze angepasst werden?

Ältere Menschen leiden häufiger als andere unter einem Natrium-Mangel. Dazu kommen gesundheitliche Probleme, für die weitere Medikamente verordnet wurden – zum Beispiel zur Entwässerung oder Stabilisierung des Zuckerspiegels. Auch hier sollte frühzeitig mit dem eigenen Arzt über die Dosierung gesprochen werden, der eventuell bei großer Hitze weitere Maßnahmen ergreift.

→ **Medikamentencheck**



Trinken für Körperfunktionen wichtig

Mitunter steht dem Trinken die Angst entgegen, dass häufiger die Toilette aufgesucht werden muss oder sich eine vorhandene Inkontinenz verschlimmert. Da der Körper einen großen Teil der Flüssigkeit über die Haut verliert, wird nicht alles über Urin ausgeschieden. Wenn zu wenig Urin ausgeschieden wird, verschlechtert sich die Blasenfunktion. Harninkontinenz kann dadurch neu auftreten, ebenso Harnwegsinfekte. Um sich sicher zu fühlen, sollte der Gang auf die Toilette bei gesteigertem Harndrang regelmäßig und über den Tag verteilt eingeplant werden.

Auf der städtischen Internetseite unter www.offenbach.de/seniornet-55-plus sind öffentliche Toiletten in der Stadt Offenbach aufgeführt. Unterwegs ist es auch möglich, in Gaststätten zu fragen, ob die Toilette benutzt werden darf.

→ **Toilettengang regelmäßig einplanen**



Hitzeerschöpfung und Hitzschlag

Bei der Regulation der Körpertemperatur stößt der menschliche Körper oberhalb einer bestimmten Temperatur an seine Grenzen. Erhält er dann keine Unterstützung, kann es schnell zu gesundheitlichen Problemen kommen. Im ersten Stadium kommt es zur Hitzeerschöpfung und später zum gefährlichen Hitzschlag.

Da ältere Menschen nicht immer wahrnehmen können, wie es ihnen gerade geht, ist es wichtig, auf Signale von außen zu setzen. Ein Raumthermometer zeigt die Temperatur an, die auf den Körper einwirkt. Bei Temperaturen über 26 Grad sollte bereits die Trinkmenge erhöht werden. Verwandte, Freunde, Bekannte und Nachbarn sollten darüber informiert sein, dass Hilfe von außen bei Hitze willkommen ist. Sie können darauf hinweisen, dass mehr Trinken notwendig ist, kühlere Räume anbieten oder Besorgungen übernehmen.

→ **Raumtemperatur messen**

→ **Körpertemperatur messen (kritisch ab 38 Grad)**

→ **Netzwerk aufbauen**



Woran erkenne ich gesundheitliche Probleme durch Hitze?

Die ersten Symptome sind für Laien nicht immer zu deuten: Betroffene fühlen sich benommen, manche haben Schwindelgefühle. Durch erweiterte Blutgefäße kann das Blut in die Beine sacken – der Kreislauf versagt und es besteht die Gefahr zu stürzen.

Ältere Menschen wirken mitunter verwirrt, wenn sie nicht genug trinken. Starkes Schwitzen fällt bei hohen Temperaturen nicht als besonderes Symptom auf. Es ist aber ein Alarmsignal, wenn gleichzeitig die Haut klamm und kühl ist.

Muskelkrämpfe und Übelkeit bis hin zu Erbrechen können weitere Anzeichen sein. Wird der Puls gemessen, ist er schnell - aber schwach. Ärzte sprechen von der Hitzeerschöpfung. Ergreifen Sie selbst die unten beschriebenen Maßnahmen und bitten Sie zur Sicherheit jemanden, Ihnen Gesellschaft zu leisten, bis die Körpertemperatur normalisiert ist – also unter 38 Grad liegt. Die normale Körpertemperatur des Menschen beträgt 36,3 bis 37,4 Grad. Beim Hitzschlag kann die Temperatur auf über 40 Grad ansteigen.

Bedrohlich wird es, wenn stechender Kopfschmerz hinzukommt. Alarmierend ist es, wenn der Körper aufhört zu schwitzen. Dann steigt die Körpertemperatur schon auf Fieberwerte um 39,5 Grad. Die Haut ist dann rot, heiß und trocken. Übelkeit und Erbrechen und ein schneller, starker Puls sind weitere Alarmsignale. Rufen Sie sofort Hilfe, wenn eines dieser Symptome auftritt – denn jetzt droht eine Ohnmacht

und damit Hilflosigkeit. Die Nummer 112 rufen oder den Notfallknopf drücken – der Rettungsdienst leitet Sie mit Fragen an und erklärt, was Sie tun können. Gegebenenfalls wird der Notarzt zu Ihnen geschickt.

Wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit erhält und zu viel Salz verliert, können Symptome eines Salz mangels (Verwirrtheit, Einschränkung der Mobilität und Muskelschmerzen, Erbrechen) hinzukommen. Gefährlich ist diese Situation auch für das Gehirn, weil es anschwellen kann. Das kann bis zur Ohnmacht oder ins Koma führen. Auch deshalb muss sofort der Rettungsdienst eingeschaltet werden, damit ein Arzt gegebenenfalls eine Infusion legt.

Wird wenig getrunken und viel geschwitzt, scheidet der Körper weniger Urin aus. Das kann nicht nur die Nierenfunktion verschlechtern, sondern auch die Gedächtnisleistung, die Verdauung und den Blutdruck – aber auch die Funktion der Blase beeinträchtigen.

Gesundheitsgefahr bei Hitze

Bei hohen Temperaturen kann der Körper nur schlecht Wärme abgeben und droht zu überhitzen. Es kann zum Kollaps und Hitzschlag kommen

Erste Anzeichen



hohe Körpertemperatur
(höher als 39 °C)



Kopfschmerzen



trockener Mund



Erbrechen



Kreislaufprobleme,
Verwirrtheit

Hitzekollaps



Körper schwitzt stark,
verliert Wasser



Blutdruck
nimmt ab



Gehirn bekommt
zu wenig
Sauerstoff

Behandlung des
Betroffenen



Betroffenen
an kühlen Ort
bringen



Beine hoch
legen



viel trinken



BETROFFENER BLEIBT IN DER HITZE

Hitzschlag - Lebensgefahr droht



Wärmeregulierung des
Körpers fällt aus



extrem hohe Körpertemperatur



irreparable
Zellschädigung,
Hirnschwellung

Behandlung des
Betroffenen



Notarzt
rufen



Betroffenen
ins Krankenhaus
bringen



Was kann ich jetzt konkret tun?



Besprechen Sie schon im Frühjahr bei einem Besuch ihres Haus- oder Facharztes, wie Sie auf Temperaturen über 30 Grad reagieren können. Lassen Sie sich einen veränderten Medikamentenplan für diese Zeit erstellen, den Sie mit nach Hause nehmen können.

Legen Sie sich einen kleinen Vorrat an Kühlkissen unten in den Kühlschrank. Damit können Sie bei Bedarf kühle Umschläge machen.

Abonnieren Sie die Hitzewarnung des Deutschen Wetterdienstes. Voraussetzung dafür ist eine E-Mail-Adresse, welche Sie regelmäßig abfragen – das geht auch von kleinen Geräten wie Tablets oder mobilen Telefonen. Gehen Sie dazu im Internet auf **www.offenbach.de/dwd** - hier gibt es eine genaue Anleitung.

Wenn Sie allein leben und vielleicht Verwandte sehr weit entfernt wohnen, bauen Sie sich ein Netzwerk auf. Lernen Sie Nachbarn kennen. Besuchen Sie die verschiedenen Angebote für Senioren zum Beispiel in den Seniorentreffs, in den Kirchen oder den Stadtteilbüros der Stadt Offenbach am Main und knüpfen dort Kontakte.

Wenn Sie mit dem Internet vertraut sind und aktiv in sozialen Netzwerken, dann suchen Sie dort nach Menschen, die nahe bei Ihnen wohnen. Es gibt viele Facebook-Gruppen mit Menschen aus Offenbach – auch älteren, zum Beispiel:

- Offenbach von uns für uns
- Offenbacher Facebooker
- Das ist Offenbach
- Du weißt Du bist aus Offenbach wenn...
- Offenbachammer
- Meine Stadt Offenbach am Main – Bilder
- Best of(fenbach) nordend + hafen
- Hafeninsel Offenbach

In den Gruppen wird man Mitglied, indem man auf den Button „Beitreten!“ klickt. Mitunter muss noch eine Frage beantwortet werden. Die Gruppe der Moderierenden schaltet neue Mitglieder dann frei.

Wenn Sie noch keinen Zugang zum Internet haben, aber Interesse, es zu lernen, können Sie sich über das Angebot der Volkshochschule informieren. Dies ist werktags - außer mittwochs - jeweils von 9 bis 12 Uhr in der Berliner Straße 77 im Raum E-34 im Erdgeschoss möglich. Nachmittags ist das Servicebüro dienstags und donnerstags von 13.30 Uhr bis 18 Uhr geöffnet. Telefonisch erteilt das Servicebüro Auskünfte unter 069 8065 3141.

Wie halte ich Räume kühl?

Aufgeheizte Räume lassen sich schlecht wieder kühlen – darum die eigenen Räume möglichst lange kühl halten. Dazu ganz früh morgens oder schon nachts gut durchlüften und dann alle Fenster auf der Sonnenseite von außen mit Rollläden oder Markisen beschatten. Fehlt eine solche Möglichkeit, fragen Sie beim Vermieter an, ob diese installiert werden kann.



Feuchte Tücher können über Wäscheständern ausgebreitet und regelmäßig befeuchtet werden. Alle Geräte und Lampen, die Wärme erzeugen, sollten ausgeschaltet bleiben – mit Ausnahme des Kühlschranks und der Tiefkühltruhe. So sparen Sie auch Energie.

Ventilatoren können die Luft in Bewegung halten und einen Kühlungseffekt erzeugen. Sie sollten aber nie direkt auf den Körper gerichtet sein, weil der Körper auf Zug und punktuelle Abkühlung mit Schmerz und Verkrampfungen reagiert. Sie erzeugen auf Dauer auch Wärme.

Sind die eigenen Räume nicht geeignet, eine Überhitzung zu verhindern, sollten frühzeitig andere Lösungen gefunden werden. Gibt es kühle, schattige Orte, an denen die Stunden der größten Hitze verbracht werden können? Kann zum Beispiel im Keller eine Ecke bequem eingerichtet werden, um sich dort zumindest zeitweise abkühlen zu können?

Zur Abkühlung bei großer Hitze können kurzzeitig auch klimatisierte Einkaufszentren oder Supermärkte aufgesucht werden.

Wie kann ich den Körper kühl halten oder abkühlen?

Der Körper kühlt am schnellsten ab, wenn das Blut in den großen Blutgefäßen gekühlt werden kann. Das ist möglich durch Armbäder – beide Unterarme werden für einige Minuten in Schüssel oder Becken mit kühlem Wasser gelegt. Für die Unterschenkel und Füße benötigt man eine Schüssel in der Nähe eines Sitzplatzes. Diese wird mit kleineren Gefäßen nach und nach mit kühlem Wasser aufgefüllt. Anschließend Füße und Unterschenkel für einige Minuten in die Schüssel stellen.

Auch eine Dusche mit kühlem – nicht kaltem – Wasser ist bei Hitze hilfreich. Eine eiskalte Dusche täuscht die Regulierung der Körpertemperatur und der Körper fängt an, zu heizen. Dann wird noch mehr geschwitzt, als ohne kalte Dusche. Dabei sollten wie in der Sauna zuerst Arme und Beine abgeduscht werden, bevor der ganze Körper abgekühlt wird.

Mit im Kühlschranks gelagerten Kühlkissen können alternativ kalte Umschläge an Armen und Beinen gemacht werden. Bitte die Kühlkissen nicht im Gefrierfach lagern. Sollten nur kühle Gegenstände aus dem Gefrierfach zur Hand sein, bitte erst ein Tuch über die Haut decken, um Hautschäden zu vermeiden.

Mit einem mit frischem Wasser gefüllten Pumpzerstäuber kann auch die Haut an Gesicht, Nacken, Armen und Beinen befeuchtet werden. Den Pumpzerstäuber anschließend leeren und trocknen, damit sich keine Keime vermehren können.

Alternativ kann auch ein Tuch in Wasser eingeweicht und damit sanft die Haut betupft werden. Tupfen, aber nicht Reiben – denn Reiben erzeugt Wärme.

**ÜBERHIT-
ZUNG
VERMEIDEN**

Ganz wichtig ist leichte, luftige und bequeme Kleidung, möglichst aus Naturfasern, die Luft an den Körper lässt. Zum Schlafen genügt bei Temperaturen über 30 Grad ein einfaches Laken ohne Oberbett.



Woher erfahre ich, dass extreme Hitze kommt?

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) informiert aus Offenbach mit Hitze-Vorinformationen und der Hitze-Warnung auf verschiedenen Kanälen.

Anleitung um per E-Mail einen Newsletter zu erhalten

Geben Sie **www.offenbach.de/dwd** in die Adresszeile des Browsers (die Anwendung heißt Internet Explorer, Safari, Chrome, Firefox, Opera oder ähnlich) ein. Es öffnet sich die Seite des DWD mit einem auszufüllenden Formular auf der linken Seite.

Im blauen Feld links klicken Sie von oben nach unten einmal rechts auf alle Kästchen. Neben dem Wort „Bundesland“ öffnen Sie rechts mit dem kleinen Pfeil die Liste und wählen „Hessen“ in der Auswahlliste der Städte und Landkreise aus.

In der Tabelle wählen Sie mit einem Klick auf das Kästchen neben „OF/Offenbach“ Ihren Ort aus. Im Feld neben E-Mail-Adresse tragen Sie die Adresse ein, von der Sie regelmäßig Ihre E-Mails abfragen. Zuletzt bitte auf „Anmelden“ klicken. Sie erhalten kurz darauf eine E-Mail des DWD und müssen auf den dort erhaltenen Link klicken. Damit wird sichergestellt, dass Sie diese E-Mails auch erhalten möchten.

Sollten Sie nicht über eine E-Mail-Adresse verfügen, können Sie auch Verwandte, Freunde oder Nachbarn bitten, den Newsletter zu abonnieren und Sie dann zu informieren.

Anleitung zur WarnWetter-App des DWD

Mit einem Smartphone kann die Hitze-Warnung auch als Hinweis mit Ton abonniert werden. Die App informiert zusätzlich zu aktuellen extremen und gefährlichen Wetterlagen.

Dazu muss die passende App auf das Smartphone geladen werden. Wie das funktioniert, ist hier nachzulesen: www.dwd.de/DE/service/dwd-apps/dwdapps_artikel.html

Wer sich schon mit den Plattformen Apple Store und Google Play Store auskennt, kann die App auch einfach mit dem Suchbegriff „Warnwetter“ finden.

Presse Kontakt En Kiel 20 °C KEINE UNWETTER-WARNUNG Fachnutzer

DWD Deutscher Wetterdienst Wetter und Klima aus einer Hand WETTER KLIMA UND UMWELT FORSCHUNG LEISTUNGEN DER DWD

Startseite > Newsletter > Hitzewarnungen

Abonnement - Newsletter Hitzewarnungen

Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse an. Pflichtfelder sind mit * gekennzeichnet

- Ich stimme den Nutzungsbedingungen (AGB/Disclaimer) zu.
- Ich habe die **Datenschutzinformation**, die Bestandteil dieser Erklärung ist, zur Kenntnis genommen und verstanden. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zu dem in der **Datenschutzinformation** unter Punkt 2.2. beschriebenen Zweck verarbeitet werden.

Hitzewarnungen:*

- Bundesland
- Landkreis (bitte unten auswählen)

Hitze-Vorinformation: (entsprechend der Landkreisauswahl)

Auswahlliste:

Kfzr.	Landkreis	
A	Augsburg	<input type="checkbox"/>
AA	Ostalbkreis	<input type="checkbox"/>
AB	Aschaffenburg	<input type="checkbox"/>
ABG	Altenburger Land	<input type="checkbox"/>
ABI	Anhalt-Bitterfeld	<input type="checkbox"/>
AC	StädteRegion Aachen	<input type="checkbox"/>
AIC	Aichach-Friedberg	<input type="checkbox"/>

z.Z. keine Elemente ausgewählt

E-Mail-Adresse :
Alternative E-Mail-Adresse :

Vielen Dank für Ihr Interesse am Newsletter "Hitzewarnungen" des Deutschen Wetterdienstes (DWD).
([Warnkriterien für Hitzewarnungen des DWD](#))

Anmeldung am Newsletter:
Wählen Sie bitte aus, ob Sie Hitzewarnungen in einem Bundesland und/oder einem oder mehreren Landkreisen und/oder die Hitzevorinformation abonnieren möchten. Für jeden Landkreis gibt es im Warnfall einen Newsletter. Wenn Sie also bspw. drei Landkreise ausgewählt haben, werden Ihnen im Warnfall drei verschiedene Newsletter zugesandt. Haben Sie zusätzlich das Feld Hitze-Vorinformation ausgewählt, werden Sie für die ausgewählten Landkreise auch über eine mögliche Hitzeentwicklung über den zweitägigen Warnzeitraum hinaus informiert.

Nachdem Sie Ihre E-Mail-Adresse in das Formular eingetragen haben, klicken Sie bitte die **Ändern-Schaltfläche** an. Sie erhalten dann nach wenigen Minuten eine E-Mail, die einen Link enthält, mit dessen Hilfe Sie Ihre Anmeldung für den Newsletter "Hitzewarnungen" beim Deutschen Wetterdienst bestätigen müssen.

Sobald uns Ihre Bestätigung erreicht hat, werden Sie automatisch in den Verteiler dieses Newsletters aufgenommen und erhalten künftig bei entsprechenden Wetterlagen den/die Newsletter "Hitzewarnungen" Ihrer Landkreisauswahl.

Hitzewarnungen werden in den Monaten Mai bis August erstellt. Im Warnfall werden die Hitzewarnungen bis 10:00 Uhr des entsprechenden Tages erstellt/versendet.

Allgemeine Hinweise:
Der DWD weist darauf hin, dass die Auslieferung der Mails beim Nutzer nicht garantiert werden kann. Aufgrund des Vorgehens einiger Provider im Fall von Massenmails oder bei Nicht-Erreichbarkeit des Postfachs kann es zu Zustellungsproblemen kommen. Das wiederholte Fehlschlagen der Zustellung kann zur Löschung Ihrer Adresse aus dem Verteiler und somit zur Löschung Ihres Abonnements führen.

Änderung des Abonnements:
Ein Abonnement kann geändert werden, indem in diesem Formular die eigene E-Mail-Adresse eingetragen wird und dann die **Ändern-Schaltfläche** geklickt wird. Daraufhin wird an diese Adresse eine E-Mail mit einem Link verschickt, der einen Berechtigungsschlüssel zum Ändern des Abonnements enthält. Wird dieser Link angeklickt oder in das Adressfeld eines Internetbrowsers übertragen, dann wird das Anmeldeformular geöffnet. Es erscheint die für diese E-Mail-Adresse eingetragene Auswahl. Ihre Änderungen können Sie nun mit der **Bestätigen-Schaltfläche** in der Abonnenten-Datenbank speichern. Eine entsprechende Bestätigung mit aktueller

Treffpunkte für Ältere Menschen

Seniorenclub Lauterborn im Stadtteilbüro Lauterborn

Mo, Mi und Fr 14 bis 18 Uhr, Di 15 bis 16.30 Uhr
Richard-Wagner-Straße 95
63069 Offenbach am Main
Tel.: 069 84 45 00

Seniorentreff Christine-Kempf-Haus

Mo bis Do 11 bis 17 Uhr
Schönbornstraße 67
63075 Offenbach am Main
Tel.: 069 86 40 10

Seniorentreff Else-Herrmann-Saal

Mo bis Fr 13 bis 18 Uhr (Gruppenangebote vormittags)
Goerdeler Straße 1, 63071 Offenbach am Main
Tel.: 069 85 00 35 70

Seniorentreff Emil-Renk-Haus

Mo bis Do und So 13 bis 18 Uhr (im Winter bis 17 Uhr)
Gersprenzweg 24
63071 Offenbach am Main
Tel.: 069 85 29 74

Seniorentreff Nordend

Mo, Di, Mi und Fr 9 bis 17 Uhr, Do von 8 bis 16 Uhr
Pirazzistraße 18
63067 Offenbach am Main
Tel.: 069 98 54 44 670

Seniorencafe „Cafeteria im Foyer“- FzOF

Di, Do und So von 15 bis 18 Uhr
Lämmerspieler Weg 41 - 43
63071 Offenbach am Main

DRK-Seniorenclub

jeden zweiten Do ab 15 Uhr
Spessartring 24, 63071 Offenbach am Main
Tel.: 069 85 00 50

Seniorentreff der AWO Arthur-Zitscher-Straße

Täglich wechselnde Angebote
Arthur-Zitscher-Straße 20 - 22
63065 Offenbach am Main
Tel.: 069 829 00 413

Seniorentreff der AWO Waldstraße

verschiedene offene Angebote
Waldstraße 351/ Hainbachtal
63071 Offenbach am Main
Tel.: 069 85 00 26

Treff am Schlachthof

Wechselnde Angebote Mo bis Mi und So
Valentin-Unkelbach-Weg 15
63071 Offenbach am Main
Tel.: 069 85 70 - 92 52

**Weitere Treffpunkte bieten auch die
Religionsgemeinschaften in Offenbach an.**



Wasser unterwegs finden

In Deutschland hat sich eine Gruppe von Menschen das Projekt „Refill“ ausgedacht. Das englische Wort steht für „Nachfüllen“. An vielen Punkten auch in der Offenbacher Innenstadt bieten Geschäfte, Apotheken, Lokale – aber auch Fahrrad- und Blumenläden oder Optiker kostenlos Leitungswasser an. Wer immer ein Gefäß dabei hat, kann bei Hitze hier schnell den Körper mit Wasser versorgen, ohne einkehren zu müssen.

Die Orte, an denen es kostenloses Leitungswasser gibt, sind mit einem hellblauen Aufkleber mit einem großen Wassertropfen gekennzeichnet. Mit dabei sind auch die Stadteilbüros in den Quartieren. Aktuell machen 19 Einrichtungen laut dem Onlineportal www.refill-deutschland.de in Offenbach mit – und es werden sicher noch mehr.



Impressum

Inhalt/Text: Dr. Bernhard Bornhofen
Gestaltung: Urban Media Projekt
Copyright: Stadt Offenbach am Main
Druck: Berthold Druck GmbH

Magistrat der Stadt Offenbach am Main Stadtgesundheitsamt

Stadthaus, Berliner Straße 60
D-63065 Offenbach am Main
Telefon +49 (0) 69 8065 2129
gesundheitsamt@offenbach.de
www.offenbach.de/stadtgesundheitsamt

Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft.
Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.
Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.