

KVB-Bereitschaftspraxen in München



KVB-Bereitschaftspraxis Elisenhof (Nähe Hauptbahnhof) Prielmayerstr.3 80335 München	Montag, Dienstag, Donnerstag Mittwoch, Freitag Samstag, Sonntag, Feiertag	19.00 bis 22.00 Uhr 14.00 bis 22.00 Uhr 8.00 bis 22.00 Uhr
KVB-Bereitschaftspraxis Schwabing Kölner Platz 1 80804 München	Montag, Dienstag, Donnerstag Mittwoch, Freitag Samstag, Sonntag, Feiertag	18.00 bis 21.00 Uhr 16.00 bis 21.00 Uhr 9.00 bis 21.00 Uhr
KVB-Bereitschaftspraxis Bogenhausen Englschalkinger Str.77 81925 München	Mittwoch, Freitag Samstag, Sonntag, Feiertag	16.00 bis 21.00 Uhr 9.00 bis 21.00 Uhr
KVB-Bereitschaftspraxis München-Süd Boschetsriederstraße 72 81379 München	Mittwoch, Freitag Samstag, Sonntag, Feiertag	16.00 bis 21.00 Uhr 9.00 bis 21.00 Uhr
KVB-Bereitschaftspraxis Barmherzige Brüder Romanstraße 93 80639 München	Mittwoch, Freitag Samstag, Sonntag, Feiertag	16.00 bis 21.00 Uhr 9.00 bis 21.00 Uhr
KVB-Bereitschaftspraxis Harlaching Sanatoriumsplatz 2 81545 München	Mittwoch, Freitag Samstag, Sonntag, Feiertag	16.00 bis 21.00 Uhr 9.00 bis 21.00 Uhr
KVB-Bereitschaftspraxis Neuperlach Oskar-Maria-Graf-Ring 51 81737 München	Montag, Dienstag, Donnerstag Mittwoch, Freitag Samstag, Sonntag, Feiertag	18.00 bis 21.00 Uhr 16.00 bis 21.00 Uhr 9.00 bis 21.00 Uhr
KVB-Bereitschaftspraxis Pasing Steinerweg 5 81241 München	Montag, Dienstag, Donnerstag Mittwoch, Freitag Samstag, Sonntag, Feiertag	18.00 bis 21.00 Uhr 16.00 bis 21.00 Uhr 9.00 bis 21.00 Uhr

Tipps für den Umgang mit Hitze

		
 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 abduschen (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 	

Tipps für den Umgang mit Hitze

Hitzetipps für bestimmte Personengruppen

Kinder



Ältere Personen



Pflegende Personen



Beschäftigte in Gesundheitsberufen



Weitere hilfreiche Links

Hitzetipps der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU)



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:



Pilot-Stadtteile: Berg am Laim, Moosach und den 22. Stadtbezirk