

Extreme Hitze kann gefährlich werden

Im Sommer und besonders in den Ferien im Süden ächzen viele unter der Hitze. Es gibt aber hilfreiche Tipps, um sich zu schützen.

Obwohl das heisse Wetter dieses Jahr lange auf sich warten liess, gibt es jetzt auch hierzulande ein paar Hitzetage. Wichtig ist, dass man sich vor der Hitze schützt, denn Hitze bedeutet eigentlich nichts anderes als Stress für den Körper.

Hitze wirkt sich in vielfältiger Weise auf den Körper aus. Überhitzung, Wasser- und Elektrolytverlust belasten vor allem das Gehirn, den Kreislauf und die Nieren. Bestehende Erkrankungen von Herz, Lunge und Nieren können sich verschlimmern, und auch Frühgeburtsraten erhöhen sich bei Hitzewellen. Letztlich kann Hitze auch zum Tod führen, was die Sterblichkeit vor allem in Jahren mit sehr heissen Sommern deutlich erhöht. Da Hitzewellen durch den Klimawandel immer häufiger vorkommen und den Prognosemodellen zufolge weiter zunehmen werden, ist die gesundheitliche Gefährdung der Bevölkerung erhöht.

Zusätzlich zur hohen Temperatur können weitere Faktoren wie erhöhtes bodennahes Ozon, Pollenflug, Luftverschmutzung und intensive UV-Strahlung die Gesundheit während heisser Perioden beeinträchtigen. Ozon reizt beispielsweise die Augen und die Atemwege und kann wie



Der Hitze entgegenwirken und sich schützen: Heisse Temperaturen meiden, viel Wasser trinken und keine körperliche Aktivitäten.

Bild: iStock

Hitze ebenfalls zu Kopfschmerzen führen. UV-Strahlung schädigt Zellen in den Augen und der Haut, was ernsthafte Beschwerden wie Augenentzündungen, Linsentrübung, Sonnenallergie und Krebserkrankungen nach sich ziehen kann.

Von Wärmebelastung sind alle Menschen betroffen – von Kleinkindern bis hin zu Senioren. Die thermoregulatorische Beanspruchung des Organismus,

also alle Mechanismen des menschlichen Körpers zur Aufrechterhaltung einer konstanten Körperkerntemperatur von etwa 37°C, ist an heissen Tagen besonders hoch. Wie gut Personen die Hitze verkraften, hängt stark vom jeweiligen körperlichen Befinden ab.

Das Amt für Gesundheit hat eine Kampagne zur Hitze lanciert mit ein paar hilfreichen Tipps und Massnahmen:

- **Hitze meiden:** Bleiben Sie während der heissesten Tagesstunden drinnen. Falls man sich draussen aufhält, direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.
- **Entschleunigen:** Sportaktivitäten sowie Spiele und Freizeitevents im Freien zu Tageszeiten einplanen, die am kühlest sind.
- **Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen:** Viel Wasser trinken, auch wenn man keinen Durst

verspürt, damit der Körper nicht austrocknet.

- **Wohnung kühl halten:** Am Tag Fenster, Rollläden bzw. Jalousien geschlossen halten und in der Nacht öffnen, wenn die Temperatur abkühlt. Nach Möglichkeit eine Klimaanlage oder einen Ventilator verwenden.
- **Leichte und locker sitzende Kleidung tragen:** Hut und Sonnenbrille, wenn man ins Freie geht.
- **Nahrungsmittel und Arzneimittel korrekt aufbewahren:** Es empfiehlt sich, sich an die Verpackungshinweise oder Packungsbeilage zu halten.
- **Leichte und gesunde Kost essen:** Obst und Gemüse.
- **Auf Kinder und Tiere acht geben:** Kinder und Tiere nicht in geparkten Fahrzeugen warten lassen und nicht mit ihnen in der heissesten Tageszeit ins Freie gehen.
- **Anderen helfen:** Erkundigen Sie sich nach Familienangehörigen, Freunden, Kollegen und Nachbarn. Kümmern Sie sich um die Schwächsten.
- **Auf Anzeichen von hitzebedingten Erkrankungen bei anderen und sich selbst achten:** Unverzüglich einen Arzt aufsuchen, wenn der Verdacht einer hitzebedingten Erkrankung besteht. (red)



ARGUS
Ja sicher.

ARGUS Hausnotruf

Mit unserer 24h Notruflösung können Sie länger unabhängig und unbeschwert zu Hause bleiben.

Im Notfall ist ARGUS nur einen Knopfdruck von Ihnen entfernt.

24 h
365 T

Mehr unter: www.argus.li
Mail: sicherheit@argus.li
Tel: +423 377 40 40



Bei Onlinebestellung über www.paradisokurier.li

10% auf alle Pizzas

Pizza Kurier Paradiso
+423 390 00 90

Lieferzeiten	Fr & Sa	10:45 - 13:30
Mo - Do	10:45 - 13:30	16:45 - 23:00
	16:45 - 22:00	So
		10:45 - 22:00



Die nächste Seite
erscheint am
9. September 2024.



Wir wollen es genau wissen.