

## **Gesund bleiben bei hohen Temperaturen**

Wenn die Temperaturen während mehrerer Tage über 30°C liegen, und nachts nicht unter 20°C sinken, spricht man von einer Hitzewelle. Diese klimatische Situation kann ein Gesundheitsrisiko darstellen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Vor allem ältere Menschen, (chronisch) kranke Personen, Schwangere und Kleinkinder sind gefährdet. Aber auch Bäuerinnen und Bauern, die draussen arbeiten, müssen an heissen Tagen besonders gut auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten. Denn wird der Körper nicht ausreichend mit Wasser versorgt, treten Erschöpfungszustände auf.

Bei hohen Temperaturen steigert der Körper die Durchblutung seiner Oberfläche, damit die Hitze besser an die Umgebung abgegeben werden kann. Dadurch beginnen wir zu schwitzen. Durch den Flüssigkeitsverlust sinkt das Blutvolumen, weshalb das Herz schneller pumpen muss. Deshalb beansprucht extreme Hitze das Herz-Kreislauf-System besonders stark. Bei Menschen mit starkem Übergewicht wird das Herz grundsätzlich stärker belastet, weshalb sie ein höheres Risiko für die negativen Auswirkungen von Hitze haben. Während Hitzewellen kommt es unter anderem wesentlich häufiger zu Herzinfarkten.

Wer sich zu lange in der Sonne aufhält, riskiert einen Sonnenstich oder gar einen Hitzschlag. Typische Symptome für einen Hitzschlag sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und eventuell Bewusstlosigkeit sowie eine hochrote, heisse und trockene Haut. Bei Verdacht auf einen Hitzschlag, sollte man den Rettungsdienst verständigen und den Betroffenen an einem schattigen Ort flach, aber mit erhöhtem Oberkörper, lagern. Da mit den steigenden Temperaturen auch die Ozonwerte zunehmen, empfiehlt es sich, Sport und anstrengende Arbeiten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen. Mehr zum Thema Hitze findet sich auf der Website [www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch) des BAG.

Christian Scharpf  
Geschäftsleiter  
**Agrisano**  
Tel. 056 461 71 11  
[www.agrisano.ch](http://www.agrisano.ch)