



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Volksschulamt
Schulärztlicher Dienst

Kontakt: Ferdinanda Pini Züger, Dr. med. / MPH, Leiterin Schulärztlicher Dienst, Walchestrasse 21, 8090 Zürich
Telefon 043 259 22 97, ferdinanda.pini-zueger@vsa.zh.ch

1. Juni 2017
1/1

Sommertipps zur Hitze und zum Trinken (auch wenn es nicht mehr so heiss ist)

Allgemeines

Das warme Sommerwetter erfreut Jung und Alt und lädt zu Aufenthalten und Unternehmungen draussen buchstäblich ein. Doch heisses Sommerwetter bereitet manchmal auch Probleme. So leiden einige Menschen, insbesondere junge Kinder und ältere Personen, unter Müdigkeit, geröteten Augen und in selteneren Fällen gar unter Atembeschwerden. Diese Einschränkungen des Wohlbefindens sind nicht nur auf hohe Temperaturen zurückzuführen, sondern werden auch durch hohe Ozonwerte und Luftfeuchtigkeit verursacht. Für gesunde Menschen besteht auch an sehr heissen Sommertagen keine gesundheitliche Gefahr, wenn gewisse Verhaltensregeln eingehalten werden.

1. Halten Sie die Hitze ab und lassen Sie sie raus:

Wohn-, Arbeits- und Schulräume sollten am Morgen so früh als möglich gelüftet werden, bevor die Hitze sich bemerkbar macht. Danach sollten die Fenster geschlossen und die Sonnenstoren herunter gelassen bleiben. Schalten Sie wann immer möglich alle nicht benötigten, Wärme abstrahlende Geräte aus. So verhindern Sie die eigene Hitzeproduktion im Raum.

2. Lebensrhythmus und Alltagsanforderungen an die Hitze anpassen:

Gerade für Kinder und Jugendliche ist dies wichtig und kann heissen, statt einer Lektion an einem heissen Tag einen Waldspaziergang oder einen Besuch im Gartenbad zu organisieren. Sportveranstaltungen sollten auf den Vormittag verlegt werden und es muss dafür gesorgt werden, dass die Kinder und Jugendlichen viel Trinken und sich immer wieder in den Schatten begeben. Besondere Rücksicht muss auf empfindliche Kinder und Jugendliche bei solchen Veranstaltungen genommen werden und sie sollten z.B. nicht zu Hochleistungen angespornt werden.

3. Trinken, trinken und trinken:

Besonders bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen muss an heissen Tagen darauf geachtet werden, dass sie viel, sehr viel trinken. Als Durstlöscher geeignet sind zuckerlose Getränke wie Wasser, Tee und mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte. Wenn Menschen viel schwitzen, verlieren sie wichtige Elektrolyte (Salze), die ersetzt werden müssen. Deshalb eignet sich eine Bouillon zwischendurch ebenfalls.

4. Rundum sich selber und Ihre Kinder schützen:

Beim Baden und Aufenthalt draussen ist der Sonnenschutz das A und O gegen schädliche Sonneneinstrahlung. Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Sonnenschutzcreme sind sehr wichtig. So werden Haut und Augen vor zu viel Sonneneinstrahlung geschützt und manch ein Sonnenstich verhindert.