



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 Aufhalten 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.

Sommertips:

- 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 Durstlöcher 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 Aufhalten draussen ist der Sonnenschutz das A und O gegen schädliche Sonneneinstrahlung. D.h. Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Sonnenschutzcreme sind sehr wichtig. So werden Haut und Augen vor zu viel Sonneneinstrahlung geschützt und manch ein Sonnenstich verhindert.



- 5. Symptome ernst nehmen:** Treten trotz Einhalten dieser Empfehlungen an Sommertagen wiederholt Symptome auf wie Atemnot, Husten, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwindel, sollten Sie diese bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin abklären lassen.

Trinken, wie, wann, was:

- 1. Als Getränke für den Kindergarten, die Schule und für unterwegs** ist Wasser und ungesüsster Tee am besten geeignet. Diese löschen den Durst und schonen die Zähne. Kinder und Jugendliche, gerade weil sie viel in Bewegung sind, sollten nicht nur zu den Mahlzeiten, sondern auch tagsüber viel und immer wieder trinken können. Motto der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE an Kinder und Jugendliche: „Von Wasser kannst du nie genug kriegen: Trinke zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon. Mach Wasser zu deinem Lieblingsgetränk! Es ist besser und erfrischender als gesüsste Getränke.“
- 2. Eine genügende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig** für die Stabilisierung des Blutdrucks, und für eine gute Nieren- und Hirnfunktion. Sie ist ebenso förderlich für eine gute Verdauung und gegen den Heisshunger. Trinkt ein Kind oder Jugendlicher zu wenig, trocknen Körper und Hirnzellen aus und es treten Müdigkeit, Schlappeheit, Konzentrationsbeschwerden, Schwindel und Bewusstseinsstörungen bis zum Ohnmächtig werden auf. Insbesondere Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen leiden gefährlich unter einem Flüssigkeitsmangel. Bei ihnen können auch Krampfanfälle bzw. Hirninfarkte ausgelöst werden. Nicht alle spüren bei einer bedrohlichen Austrocknung Durst, insbesondere ältere Menschen nicht.
- 3. Wie viel brauchen wir?** Kinder brauchen eine Flüssigkeitszufuhr von etwa 1 Liter pro Tag; Jugendliche und Erwachsene etwa 1 bis 2 Liter. Bei körperlicher Aktivität, grosser Hitze, Fieber, Durchfall oder Erbrechen ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht. Diese Flüssigkeitszufuhr versteht sich neben der Flüssigkeitszufuhr durch Nahrungsmittel (Milch, Joghurt, Suppe, Saucen etc.). Durst ist bereits ein Zeichen von Flüssigkeitsmangel. Schon bei einem Verlust der Körperflüssigkeit von 2% kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit vermindert sein.
- 4. Wasser trinken – auch in der Schule.** Damit die Konzentration erhalten bleibt, sollten Kinder auch in der Schule problemlos Zugang zu Wasser haben, d.h. auch während dem Unterricht z.B. mit Hilfe von geeigneten Trinkgefässen und Trinkflaschen. Hahnenwasser ist in jedem Schulzimmer vorhanden! Des Weiteren sollten Kinder in der Schule ermuntert werden, vor, während und nach der Sportstunde zu trinken.