

Gesund durch den Sommer

Die Sommer in der Schweiz werden zunehmend heisser – auch in der Zentralschweiz. Was für viele Menschen ein angenehmer Sommertag ist, kann für ältere Personen, Schwangere und Kleinkinder rasch zu einer gesundheitlichen Belastung werden. Besonders während Hitzewellen und Tropennächten, in denen die Temperaturen nicht unter 20 Grad Celsius sinken, steigt das Risiko für Beschwerden.

Müdigkeit, Kreislaufprobleme, Schlafstörungen oder Dehydrierung treten bei hohen Temperaturen häufiger auf, als viele vermuten. Mit einigen einfachen Vorsichtsmassnahmen lässt sich jedoch viel dazu beitragen, die Gesundheit zu schützen und das persönliche Wohlbefinden auch an heissen Tagen zu erhalten.



Nehmen Sie Hitze ernst, achten Sie auf sich und sprechen Sie auch mit Nachbarn, Freunden oder Angehörigen darüber, wie Sie sich fühlen.

Hitze: Mehr als nur Unwohlsein – achten Sie auf Warnzeichen

Viele Menschen unterschätzen die Auswirkungen hoher Temperaturen. Bereits mehrere Tage mit Temperaturen über 30 Grad können den Organismus stark belasten. Besonders betroffen sind ältere Menschen, Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Atemwegserkrankungen.

Mögliche erste Warnzeichen / Folgen sind:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Schlafprobleme
- Kreislaufbeschwerden
- Übelkeit, Erbrechen und Durchfall
- Flüssigkeitsmangel
- Verschlechterung bestehender Erkrankungen

Wichtig ist deshalb, erste Warnzeichen ernst zu nehmen und rechtzeitig zu reagieren. Bei Beschwerden gilt: Hinlegen, Körper abkühlen, Wasser trinken und bei anhaltenden Symptomen ärztliche Hilfe holen.

Bereiten Sie sich auf heisse Tage vor

Bereiten Sie sich auf heisse Tage vor und erstellen Sie Ihren persönlichen «Sommerplan». Sorgen Sie dafür, dass stets genügend Getränke im Haus sind, lüften Sie die Wohnung möglichst früh am Morgen mit kühler Luft, bevorzugen Sie leichte Mahlzeiten und suchen Sie während der grössten Hitze schattige oder kühle Aufenthaltsorte auf.

Der einfache 5-Punkte-Hitzeschutz Schon wenige Gewohnheiten können helfen, sich an heissen Tagen zu schützen

- Trinken Sie regelmässig Wasser, auch wenn Sie kein Durstgefühl haben
- Reduzieren sie körperliche Anstrengungen
- Verlegen Sie Einkäufe auf die Morgenstunden
- Tragen Sie leichte, luftige und helle Kleidung
- Lüften Sie die Wohnung nachts und halten Sie sie tagsüber geschlossen
- Meiden Sie direkte Sonne und Mittagshitze
- Suchen Sie kühle Orte auf, z.B. Bibliotheken, Einkaufszentren oder Parkanlagen

Gemeinsam statt einsam durch die heissen Tage

Hitze wird besonders dann gefährlich, wenn Menschen alleine leben und Beschwerden zu spät bemerken.

Ein kurzer Anruf, ein Besuch oder eine Nachfrage können viel bewirken.

Fragen Sie sich:

- Wer in meinem Umfeld lebt allein?
- Wem könnte ich während einer Hitzewelle Hilfe anbieten?
- Wer könnte umgekehrt nach mir schauen?

Was tun Kanton und Gemeinden bereits?

Die Folgen zunehmender Hitzeperioden werden auch in der Zentralschweiz immer spürbarer. Während verschiedene Schweizer Städte und Kantone in den letzten Jahren umfassende Hitzeaktionspläne entwickelt und beispielsweise Karten mit kühlen Rückzugsorten, Trinkwasserstellen oder klimatisierten Aufenthaltsräumen bereitgestellt haben, sind entsprechende Massnahmen im Kanton Zug bislang nur punktuell vorhanden.

Dennoch wurden in einzelnen Gemeinden und im öffentlichen Raum bereits verschiedene Schritte zur Verbesserung des lokalen Klimas umgesetzt. Dazu gehören unter anderem:

- Förderung von Bäumen und Grünflächen in Siedlungsgebieten
- Beschattung von öffentlichen Plätzen und Aufenthaltsbereichen
- Trinkwasserbrunnen im öffentlichen Raum
- Entsiegelung von Flächen und klimaangepasste Gestaltung von Plätzen
- Informationsangebote zu Hitzeschutz und Gesundheit

Diese Massnahmen tragen dazu bei, sogenannte Hitzeinseln zu reduzieren und die Aufenthaltsqualität insbesondere für ältere Menschen, Familien und andere besonders gefährdete Bevölkerungsgruppen zu verbessern. Angesichts der zunehmenden Zahl von Hitzetagen besteht jedoch weiterhin Handlungsbedarf.

Ihr Beitrag zählt: Teilen Sie Ihrer Gemeinde mit, wo zusätzliche Schattenplätze, Sitzgelegenheiten, Trinkwasserstellen oder andere Massnahmen zur Hitzeminderung sinnvoll wären.

.....

Unsere Empfehlung: Bilden Sie eine kleine «Hitze-Partnerschaft» mit Nachbarn, Freunden oder Angehörigen und melden Sie sich an besonders heissen Tagen gegenseitig.

Mitmachen für eine hitzetaugliche Schweiz





Wie erleben Sie heisse Sommertage?

Das Schweizerische Tropen- und Public Health-Institut (Swiss TPH) führt die Studie **CCHeSS - Hitze und Gesundheit in der Schweiz** durch. Gesucht werden Personen zwischen 55 und 85 Jahren, die ihre Erfahrungen mit Hitze im Alltag teilen möchten. Die Teilnahme erfolgt über kurze Online-Befragungen und hilft, zukünftige Schutzmassnahmen zu verbessern.

Darum lohnt sich die Teilnahme

- Sie unterstützen wichtige Forschung.
- Sie helfen bei der Entwicklung von Hitzeschutzmassnahmen.
- Sie erhalten interessante Informationen und Ergebnisse zur Studie.
- Sie können an Workshops zum Thema Hitze und Gesundheit teilnehmen.

Jetzt anmelden: www.swisstph.ch/de/cchess

Swiss TPH  Universität Basel  PRO SENECTUTE BEIDER BASEL  CCHeSS Heat and Health Switzerland 

Wie erleben Sie heisse Sommertage?

Studie zu Hitze und Gesundheit in der Schweiz
Wie wirkt sich heisses Sommerwetter auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden im Alltag aus? Wie schützen Sie sich – und was würde Ihnen helfen, besser mit Hitze umzugehen?

Genau das will die CCHeSS-Studie* des Schweizerischen Tropen- und Public Health-Instituts (Swiss TPH) herausfinden.

Darum lohnt sich Ihre Teilnahme:

- ✓ Sie helfen, die gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze in der Schweiz besser zu verstehen
- ✓ Sie tragen zur Entwicklung zukünftiger Hitzeschutzmassnahmen bei
- ✓ Sie gewinnen ein besseres Verständnis dafür, wie Hitze Ihr eigenes Wohlbefinden beeinflusst
- ✓ Sie erhalten regelmässig einen Studien-Newsletter mit ersten Ergebnissen und interessanten Hitzefakten
- ✓ Bei Interesse haben Sie die Möglichkeit, an Workshops zum Thema Hitze und Gesundheit teilzunehmen

Was bedeutet Ihre Teilnahme?

- Sie füllen kurze Online-Fragebögen bequem am Smartphone, Tablet oder Computer aus
- Zeitaufwand: ca. 2-3 Stunden pro Jahr, verteilt auf mehrere kurze Befragungen
- Studiendauer: März/April bis September im Jahr 2026 und 2027
- Ihre Daten werden vertraulich behandelt

Sie können teilnehmen, wenn Sie:

- zwischen 55 und 85 Jahre alt sind
- in einem Privathaushalt leben
- Deutsch, Französisch, Italienisch oder Englisch sprechen

Weitere Informationen zur Studie und Anmeldung



Neugierig geworden? Scannen Sie den QR-Code oder geben Sie « https://bit.ly/cchess_study » in Ihren Internetbrowser ein, um zur unverbindlichen Anmeldeseite mit detaillierten Studieninformationen zu gelangen.

Kontaktieren Sie uns bei Fragen – wir unterstützen Sie gerne:
Jana Bühler, Dr. des. Alexandra Bürgler, Dr. Martina Ragetti

- Website: www.swisstph.ch/de/cchess
- Tel: +41 61 284 93 80
- E-Mail: heat@swisstph.ch

Die Teilnahme ist freiwillig und jederzeit widerrufbar.

Ihr Beitrag zählt. Gemeinsam machen wir die Schweiz hitzetauglicher.
Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



*CCHeSS = Climate Change and Health: Challenges and Opportunities to Build Resilience in Switzerland and the Global South

Sommer-Check: Wie gut sind Sie vorbereitet?

Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit:

- Ich trinke täglich genügend Wasser.
- Ich kenne einen kühlen Aufenthaltsort in meiner Nähe.
- Ich habe Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung bereit.
- Ich weiss, welche Medikamente besondere Vorsicht bei Hitze erfordern.
- Ich habe jemanden, der sich bei grosser Hitze nach mir erkundigt.

Je mehr Kästchen Sie ankreuzen können, desto besser sind Sie vorbereitet.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.bag.admin.ch/de/hitze>
<https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/gesundheit/krankheiten/hitze.html>

Aufeinander achten – gesund durch den Sommer

Hitze gehört mittlerweile zum Sommeralltag. Mit Aufmerksamkeit, gegenseitiger Unterstützung und einigen einfachen Vorsichtsmassnahmen können wir viel dazu beitragen, gesund und aktiv durch die warme Jahreszeit zu kommen.

Unser Wunsch an Sie: Lesen Sie die Beiträge, sprechen Sie mit Freunden und Nachbarn darüber und prüfen Sie, ob die Teilnahme an der Hitzestudie für Sie interessant sein könnte. Gemeinsam machen wir den Kanton Zug hitzetauglicher.

Wie wünschen Ihnen und Ihren Lieben einen schönen und erholsamen Sommer!

Ihr
Kantonaler Seniorenverband Zug