

Winterthurer schwitzen bei 37,2 Grad

Am Wochenende wurde es in Winterthur über 36 Grad heiss. Um die Hitzewelle unbeschadet zu übersteht, hilft es, verschiedene Tipps und Tricks zu beachten.

Winterthur: Eine Hitzewelle, wie sie es seit August 2003 nicht mehr gegeben hatte, brachte letzte Woche die Schweiz zum Schwitzen. Auch in Winterthur kletterte das Thermometer auf 37,2 Grad. Am Mittwoch sollen die Temperaturen zeitweise etwas sinken, bevor sie wieder steigen. Das prognostiziert das Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie Meteo Schweiz. Ausserdem haben sie eine Hitzewarnung der Stufe 4 ausgegeben, welche für der gesamten Schweiz gilt. Stufe 4 auf einer Skala von fünf bedeutet grosse Gefahr und warnt vor einem erhöhten Risiko für Kreislaufbeschwerden und körperliches Unwohlsein. Damit man die Hitzewelle im Freibad, am See, auf dem Liegestuhl im Garten oder auf der Arbeit unbeschadet übersteht, raten Ärz-

te und das Bundesamt für Gesundheit dazu, Schutzmassnahmen zu ergreifen.

Mit Eiswürfeln gegen die Hitze

Beim Sport ist es wichtig, während den heissesten Stunden zu ruhen. Auch ist die Ozonbelastung vom Mittag bis am Abend am höchsten und kann zu Schleimhautreizungen führen. Ein Hitzeschlag entsteht, wenn die Körpertemperatur wie bei Fieber ansteigt. Darum sollte der Körper möglichst kühl gehalten werden.

Doch nicht nur draussen, sondern auch in der Wohnung sollte man aufpassen. Damit sich das Schlafzimmer am Abend nicht in eine Sauna verwandelt, sollte es gekühlt werden. Kräftiges Lüften am Morgen und am Abend und abschalten aller unnötigen elektronischen Geräte hilft. Auch das Aufstellen von Eiswürfeln in Schalen kann die Raumtemperatur wohltuend senken. Abzuraten ist allerdings davon, das Zimmer mit dem Kühlschrank zu kühlen. Das Gerät verbraucht dadurch mehr Strom und produziert Wärme. Ausserdem sollte immer genügend ge-

trunken werden – 1,5 Liter am Tag mindestens. Wasser und ungesüsster Tee eignen sich dazu am besten.

Wenn das alles nicht funktioniert, macht sich das zuerst mit Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und verminderter Konzentration bemerkbar. Später können Schwindel, Übelkeit oder Ohnmacht dazukommen. Vor allem ältere Personen und Kleinkinder sind gefährdet. In solchen Situationen sollte die betroffenen Person in den Schatten gebracht und Wasser eingeflösst werden. Die letzte Hitzewelle 2003 hat laut dem Bundesamt für Gesundheit 975 zusätzliche Todesfälle gefordert.

Dass die Hitzewelle noch nicht überstanden ist, zeigt die Wettervorhersage für die nächsten paar Tage. Also Sonnenhut bereit halten, genügend trinken und nicht mit Sonnencreme sparen.

Leonie Vogt

Weitere Informationen:
www.meteoschweiz.admin.ch
www.bag.admin.ch



Abkühlung muss sein. Das hat auch dieser Mann in Winterthur erkannt. Bilder: leo

umfrage

Wie schützen Sie sich vor der Sonne?



Christa Fessler (67), Winterthur

«Ich bin ein Sonnenmensch. Ich mag die Hitze, wenn es nicht zu schwül ist. Um mich zu schützen, bleibe ich im Schatten und benutze eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. In meinem Alter muss man aufpassen bei Sonnenbrand, sonst sieht man bald aus wie ein geschrumpelter Erdapfel.»



Dave Schneider (36), Lengnau

«An so einem Tag bleibe ich im Schatten. Ich bin überhaupt kein Fan von heissen Tagen. Ich vertrage die Sonne sehr schlecht und bekomme schnell einen Sonnenbrand. Darum schütze ich mich, wie man ja sieht, mit meinem Hut und der Sonnenbrille. Am liebsten würde ich jetzt Gleitschirm fliegen. Dort oben in der Luft ist es viel kühler.»



Mirjam Röthlisberger (18), Winterthur

«Ich mag es, wenn es heiss ist. An so einem Tag bin ich am liebsten im Wald, in der Badi oder gehe Velo fahren. Wenn ich draussen im Stadtpark als Gärtnerin arbeite, macht mir die Hitze nicht viel aus. Ausser dass man sofort anfängt zu schwitzen. Ich schütze mich mit Sonnencreme und trinke ganz viel Wasser – ungefähr drei Liter am Tag.»



Dominique Brotzge (19), Rickenbach

«Im Moment ist mir sehr heiss, obwohl ich die Wärme geniesse. Ich bin ein Sonnenanbeter, ausser wenn ich Sonnenbrand bekomme. Deswegen ist mein Tipp, ganz viel Sonnencreme benutzen, vor allem rechtzeitig und ja nicht einschlafen. An so heissen Tagen wie diesem bin ich am liebsten mit meinen Kollegen in der Badi.»



Evelyn Bähler (36), Winterthur

«Die Temperaturen um 36 Grad sind bei mir schon an der Grenze. Ich mag es lieber, wenn es zwar warm, aber nicht so heiss ist. Um es einigermaßen auszuhalten, bleibe ich so oft es geht im Schatten. Wenn ich nicht gleich weiter arbeiten müsste, würde ich in den Zug steigen und an den Zürichsee zum Baden fahren.» leo.

Hitzschlag, Sonnenstich: Für Tiere eine Gefahr

Auch wenn Hunde und Katzen die Wärme der Kälte vorziehen, besteht auch bei Tieren die Gefahr zu überhitzen. Claudia Schärer, Fachperson Tierschutz beim Tierschutzverein Winterthur und Umgebung, hat Tipps, wie das Haustier geschützt werden kann.

Region: Ein gutes Buch lesen und sich von der Sonne bräunen lassen, während der Hund daneben ein Schläflchen hält und die Katze durch das hohe Gras stapft. Dieses Szenario war letzte Woche nicht selten zu beobachten. Dennoch sollte von Tierhaltern diese Situation nicht unterschätzt werden. Denn auch für die tierischen Lieblinge besteht die Gefahr von Hitzschlag und Sonnenstich!

Beim Hitzschlag handelt es sich um eine regelrechte Überwärmung des gesamten Organismus. Bei der Einwirkung hoher Temperaturen gelingt es dem Körper nicht, die im Übermass gebildete Wärme innerhalb kürzester Zeit wieder abzuführen. Besonders nachteilig für unsere Hunde wirkt sich dabei aus, dass sie im Gegensatz zu uns nicht über die gesamte Körperoberfläche überschüssige Wärme durch Schwitzen abgeben können. Ihnen stehen dafür nur die Schweissdrüsen an den Pfoten und das Hecheln als Wärmeausgleich zur Verfügung.

Nicht vergessen werden darf, dass sich ein asphaltierter Untergrund enorm erhitzen kann. Wenn irgendwie

möglich, sollte man an besonders heissen Tagen die Gassirunden auf den Morgen oder den Abend verlegen. Auf heissem Asphalt kein Sitz/Platz verlangen oder gar lange Stopps einlegen. Hunde besitzen nämlich ausschliesslich Kältesensoren. Mit Ausnahme der Nase, wo sich die einzigen Wärmesensoren befinden. Bei Berührung mit heissen Gegenständen reagieren Hunde mit ihren Schmerzrezeptoren. Sie nehmen den heissen Asphalt also erst dann wahr, wenn es bereits weh tut.

Weitere ungünstige Faktoren sind Alter und körperliche Anstrengung beziehungsweise Aufregung. Aber auch sehr junge Tiere ohne gut funktionierende Wärmeregulation und Zwerghunderassen sind gefährdet.

Doch was tun? Vorbeugen! Auch wenn wir Menschen uns gerne unter der prallen Sonne bräunen, darf man dabei seinen Hund nicht vergessen. Ihm zuliebe sollte ein schattiges Plätzchen gesucht werden. Sonst besteht die Gefahr eines Sonnenstichs. Dieser entsteht als Folge direkter Einwirkung von Sonnenstrahlen auf Kopf und Nacken. Es kommt zum lokalen Wärmestau im Gehirn. Wegen der Kopf- und Körperbehaarung ist dies zwar eher selten. Trotzdem kann es, wenn die Tiere längere Zeit der prallen Sonne ausgesetzt sind, zu einem Sonnenstich kommen, was schlimmstenfalls zum Tod führt!

Lebensretter Wasser

Für unterwegs sollten Hundehalter immer Wasser in einer Flasche mitführen und regelmässig anbieten. Denn die

Flüssigkeitszufuhr ist von hoher Bedeutung. Das Risiko, einen Hitzschlag zu bekommen, steigt, wenn körperliche Anstrengungen bei hohen Aussentemperaturen ausgeübt werden. Hecheln, Speicheln und Schwitzen entziehen dem Körper sehr viel Flüssigkeit. Kann dieser Flüssigkeitsverlust nicht durch Trinken ausgeglichen werden, so verstärkt sich die Kreislaufbelastung zusätzlich. Um die Durchblutung der grossen Organe zu gewährleisten, drosselt der Kör-



Claudia Schärer, Fachperson Tierschutz.

per die Hautdurchblutung mit der fatalen Folge, dass noch weniger überschüssige Wärme abgegeben werden kann. Bei anhaltender Überwärmung des Organismus kann es zu einem Hitzschlag kommen. Dieser kann sich unterschiedlich äussern: neben trockener, heisser Haut können Krämpfe, hohes Fieber, oberflächliche unregelmässige Atmung, Erbrechen, Apathie bis hin zu tiefer Bewusstlosigkeit auftreten. Letztendlich zum Tode führt häufig eine Lähmung des Atemzentrums.

Generell ist Wasser ein unverzichtbares Element. Genau wie Hunde und Katze brauchen auch alle anderen Tiere, wie Hamster, Kaninchen und Co., ausreichend Wasser in ihren Ausläufen! Auch Vögel und Wildtiere sollten nicht vergessen werden. Stellen Sie draussen Wasserschalen auf und füllen diese regelmässig auf. Ein Blumentopfuntersetzer tut auch schon gute Dienste und ist flach genug, dass auch Igel, Eidechsen und viele weitere Gartenbewohner bequem ans lebenswichtige Nass gelangen können.

Hautkrebs möglich

Besondere Vorsicht gilt bei haempfindlichen, hellen Tieren. Hier ist das Eincremen mit Babysonnencreme auf Nasenspitze und Ohren nötig, um Hunde und Katzen vor Sonnenbrand zu schützen. Zu starke Sonneneinstrahlung kann zu Hautkrebs führen.

Bei kleinen Haustieren gilt weiter unbedingt zu beachten: Futterreste sollten

schnell entsorgt werden, da sich bei Wärme Bakterien schneller vermehren. Sind in Freigehegen keine schattenspendenden Sträucher oder Bäume vorhanden, unbedingt Sonnenschirme montieren. Kleine Heimtierhäuschen bieten keinen ausreichenden Schutz!

Mit dem Leben bezahlen mussten leider bereits zu viele Tiere, die in Autos eingesperrt wurden. Die grösste Gefahr für einen Hitzschlag besteht bei warmem Wetter in kleinen, schlecht durchlüfteten Boxen, oder gar in einem geschlossenen Auto. Steht das Auto noch zusätzlich in der Sonne, so können im Innenraum Temperaturen von weit über 60 °C erreicht werden. Hier kommt der Hund schon nach wenigen Minuten in grösste Schwierigkeiten! Wie erst im April 2014 in Winterthur geschehen. Zwei Hundehalter hatten ihre beiden Bulldoggen im parkierten Auto zurückgelassen. Die Vierbeiner erlitten wegen Hitzestaus einen Kollaps – der eine verstarb leider anschliessend beim Arzt. Sollte man einen Hund im Auto erblicken – unbedingt die Polizei kontaktieren! Claudia Schärer

zur autorin

Claudia Schärer ist bei Fragen aus der Bevölkerung die Ansprechperson beim Tierschutzverein Winterthur. Beratungszeiten beachten!

Tierschutzverein Winterthur und Umgebung
Telefon 052 233 16 30
Montag 10 bis 12 Uhr
Montag bis Mittwoch 13.30 Uhr – 16.30 Uhr
www.tsv-winterthur.ch