

Hitze und Ozon können gefährlich sein

Von vielen lange herbeigesehnt - für andere gefährlich: In den nächsten Tagen ist mit echtem Sommerwetter zu rechnen.

Die Belgische Interregionale Umweltagentur (IRCEL - CELINE) kündigt ab dem 30. Juli 2024 eine Hitzewelle an. Es werden hohe Temperaturen erwartet. Mit hohen Ozonwerten, die die Atemwege reizen können, ist ebenfalls zu rechnen.

Manche Menschen spüren die Hitze und die Ozonbelastung kaum. Andere reagieren eher empfindlich. Insbesondere ältere Menschen, chronisch Kranke und kleine Kinder leiden unter Hitze und Ozonbelastung leiden.

Wie sehen die typischen Symptome aus?

Sie schwitzen, der Kreislauf macht schlapp und der Kopf schmerzt. Ein hoher Ozonanteil in der Luft führt außerdem zu Schwierigkeiten mit der Atmung. Einige haben sogar Augenjucken und Halskratzen.

Was kann ich tun, um mich gegen Hitze- und Ozonbelastungen zu schützen?

Hier hilft nur eins: sich innen aufhalten! Denn dort ist man nicht direkt der Sonne ausgesetzt und die Ozonkonzentration ist wesentlich niedriger.

Speziell für Senioren, chronisch Kranke und Kleinkinder gelten folgende Empfehlungen:

- sich in möglichst kühlen Räumen aufhalten
- sich im Freien nicht körperlich betätigen
- die Wohnräume tagsüber verdunkeln
- den Körper durch feuchte Tücher oder Duschen abkühlen
- leichte Mahlzeiten zu sich nehmen, z. B. Obst und Gemüse und vor allem mehr Wasser als üblich trinken

Für den Notfall sollte die Telefonnummer des Rettungsdienstes (112) und Ihres Hausarztes griffbereit sein.

Achten Sie besonders auf Menschen in Ihrem Umfeld, die an Durchfall, Nierenfunktionsstörungen, Lungen- oder Herzerkrankungen leiden. Bei diesen Personen ist der Wasserhaushalt im Körper oft beeinträchtigt. Menschen, die an Krankheiten des zentralen Nervensystems leiden, sind ebenfalls gefährdet: Sie nehmen die Hitze eventuell nicht als Risiko wahr.

Wenn Sie oder Ihre Angehörigen Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie besonders aufmerksam sein - manche Medikamente verschlimmern die Auswirkungen der Hitze. Das gilt beispielsweise für Entwässerungsmittel, Medikamente gegen Entzündungen, gegen niedrigen Blutdruck oder Arzneimittel, die die Körpertemperatur erhöhen. Wer solche Medikamente einnimmt, sollte mit seinem Arzt sprechen.