



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Naturgefahrenportal

Verhaltensempfehlungen während einer Hitzewelle

Hitze kann die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen und unter Umständen die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit mindern.

Wie gut jemand die Hitze verkraftet, hängt auch vom momentanen körperlichen Befinden ab. So wird Hitze z. B. bei Erkältung oder chronischen Erkrankungen deutlich schlechter ertragen. Im Allgemeinen reagieren schwangere Frauen, Kleinkinder, ältere und kranke Personen empfindlicher auf hohe Temperaturen.

Typische hitzebedingte Beschwerden können sich äussern als Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit, Erbrechen usw.

Allgemeine Verhaltensempfehlungen während einer Hitzewelle:

- Zeit der stärksten Sonneneinstrahlung von 11 bis 15 Uhr; heisseste Zeit am späten Nachmittag (15 bis 18 Uhr): Aktivitäten im Freien auf Morgen- und Abendstunden beschränken und wenn möglich im Schatten bleiben
- Körperliche Anstrengungen wenn möglich vermeiden. Bei körperlicher Arbeit genügend Flüssigkeit zu sich nehmen (kühles und alkoholfreies Getränk)
- Sich vor direkter Sonneneinstrahlung schützen (Schatten, Bekleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme, etc.)
- Tragen von luftiger und heller Kleidung
- Dem Körper ausreichend Flüssigkeit (mind. 1.5 bis 2 Liter pro Tag) zuführen und gleichzeitig den Salz- und Wasserverlust ausgleichen. Hierzu eignen sich: natriumhaltiges Mineralwasser, Säfte, Suppen, wasserreiche Früchte wie Melonen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren, Pfirsiche
- Frisches, kühles, leichtes Essen zu sich nehmen und möglichst über den Tag verteilen
- Während oder nach sportlichen Betätigungen den Salzverlust ausgleichen
- Nachtabkühlung nutzen: intensive Durchlüftung von Gebäuden
- Sich Abkühlung mit einer kühlen Dusche / Bad verschaffen
- Mit langanhaltender Hitze (und Trockenheit) geht oft auch eine Waldbrandgefahr einher
- Sich via Medien bzw. Wetterberichte laufend informieren
- Die Push-Meldungen der MeteoSchweiz-App beachten
- Die Anweisungen der Behörden sind in jedem Fall zu befolgen.

Letzte Änderung: 12.02.2015

Naturgefahrenfachstellen des Bundes
Kontakt | Rechtliche Grundlagen | Impressum

