Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

Wissenswertes über den Umgang mit Sonne, Hitze und Ozon

So gesund Sonne und mediterranes Leben für Körper und Psyche sind, so schnell können heisse Sommertage auch negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Besonders Kinder sind durch hohe Ozonwerte oder unangemessenes Verhalten in der Sonne gefährdet.

Gesundheitliche Risiken

- Hohe Temperaturen belasten Herz und Kreislauf. Durch Schwitzen geht dem Körper viel lebenswichtiges Wasser und Salz verloren. Im schlimmsten Fall droht ein Hitzschlag mit Kreislaufkollaps, Übelkeit und starken Kopfschmerzen.
- Kindliche Sonnenbrände stellen langfristig ein beträchtliches Risiko für die Entwicklung bösartiger Hauttumore dar.
- Die UV-Strahlen der Sonne können ausserdem die Augen nachhaltig schädigen.
- Bei hohen Temperaturen steigt auch die hauptsächlich durch den motorisierten Verkehr und die Industrie bedingte Ozonbelastung im Freien über den gesetzlich festgelegten Grenzwert von 120 Mikrogramm pro Kubikmeter (µg/m3) Luft. Dann reagieren immer mehr Menschen mit Kopfschmerzen, Augenbrennen, Kratzen im Hals, Husten oder Abgeschlagenheit. Kinder stärker als Erwachsene. Empfindliche Personen können schon ab 50 – 100 µg/m3 Ozon Beschwerden entwickeln.

Empfehlungen der Schulärztinnen und Schulärzte bei hochsommerlichen Temperaturen

- Sportliche Betätigungen und allzu wildes Austoben sollten auf die Morgen- oder Abendstunden verschoben werden. Zwischen 12.00 und 19.00 Uhr keine sportlichen Höchstleistungen in Angriff nehmen.
- Bei der Planung und Durchführung von Sporttagen sollte an Ozon gedacht werden. Niemand lässt gerne einen Sporttag ausfallen, jedoch sollte bei Ozonwerten von über 180 µg/m3 kein Sporttag stattfinden. Für individuelle Beratungen stehen die Schulärztinnen und -ärzte gerne zur Verfügung.
- Während der Schul- oder Kindergartenpausen immer wieder Wasser oder ungesüsste Tees trinken lassen und eher schattige Plätzchen aufsuchen oder besser über Mittag bzw. am frühen Nachmittag in kühlen Räumen bleiben. Hitzeferien sind so nicht notwendig.
- Für den Aufenthalt im Freien angemessene Kleidung inklusive Sonnenhut und Sonnenbrille aussuchen. Bei Aufenthalt im Wald oder Unterholz wegen Gefahr von Zeckenbissen Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen/Röcken und Tragen von Kopfbedeckungen nicht vergessen. Auf den Schutz der unbedeckten Hautpartien inklusive Ohren und Nacken mit einer Sonnencreme mit genug hohem Sonnenschutzfaktor sollte lieber einmal zu viel als einmal zu wenig hingewiesen werden.
- Niemals überhitzt in kaltes Wasser springen!
- Kinder mit bekanntem Asthma sollten bei hohen Ozonwerten ihre Asthma-Medikamente dabei haben.
- Die Situation richtig einschätzen: auch ein Leistungseinbruch oder eine Leistungsverweigerung kann in Zusammenhang mit Hitze und Ozon stehen und muss kein Zeichen von Faulheit oder Bewegungsunlust sein!

Wir wünschen Ihnen frohe, unbeschwerte Sommertage. Für allfällige Fragen stehen Ihnen die Schulärztlichen Dienste in Ihrem Schulkreis gerne zur Verfügung

Unter www.ugzh.ch kann man ein kostenloses Ozon-SMS-Abo anfordern,
weitere Infos gibt`s auch unter www.meteotest.ch