

# Bern

## Hitze kann Ihrer Gesundheit schaden

**Extremtemperaturen** Vor allem für ältere und pflegebedürftige Menschen kann die Hitze gefährlich werden. Das spüren auch die Notaufnahmestationen der Spitäler.

Calum MacKenzie und Andres Marti

Meteoriteneinschlag, Pandemie oder Kernkraftwerk-Unfall: Mit diesen und anderen möglichen Katastrophen befasste sich das Bundesamt für Bevölkerungsschutz (Babs) in seinem letzten technischen Risikobericht aus dem Jahr 2015. Mit einer der dort ebenso erwähnten Schwierigkeiten kämpft die Schweiz derzeit: Hitzewellen werden vom Babs als «eine der grössten Bedrohungen» für

«Im Alter ist die interne Regulierung der Körpertemperatur weniger aktiv.»

Aris Exadaktylos  
Leiter Notfallzentrum am Inselspital

das Land eingestuft. Beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) geht man davon aus, dass der Hitzesommer 2003 insgesamt 975 Schweizerinnen und Schweizer das Leben gekostet hat. Europaweit sollen damals gar 70 000 Menschen der Hitze zum Opfer gefallen sein. Für den jetzigen Sommer gibt es noch keine Zahlen. Wegen geringer Fallzahlen werden die Kantone nicht einzeln erfasst.

### Müdes Personal

Das Babs hob die Gefahr von weitreichenden Personenschäden im Fall einer Hitzewelle hervor. Dies macht sich nun an der Basis in Bern bemerkbar. «Wir haben ein paar Einsätze mehr pro Tag als sonst», sagt Nadine Nieuwkamp, leitende Notärztin bei der Sanitätspolizei Bern. «Man spürt, dass vermehrt Patienten kommen, deren Symptome mit der Hitze zu tun haben», sagt Aris Exadaktylos, Leiter des universitären Notfallzentrums am Inselspital. Vor allem chronisch kranke, frisch operierte und ältere Menschen seien gefährdet. «Im Alter ist die interne Regulierung der Körpertemperatur weniger aktiv, man ist eher auf Abkühlung angewiesen», sagt Exadaktylos. Im Spital Sorge man dafür, dass alle genügend Flüssigkeit bekämen und Infusionen den Temperaturen angepasst würden. «Die Klimaanlage und die Mitarbeiter arbeiten auf Hochtouren, damit alles «cool» bleibt.»

Doch nicht nur Patienten seien von der Hitzewelle betroffen. Laut Exadaktylos berichten Mitarbeiter, die in der



Feuchte Tücher gegen Überhitzung. Josepha Oostvogels kümmert sich im Burgerspital um das Befinden einer Bewohnerin. Foto: Adrian Moser

Nacht arbeiten, häufiger als sonst von Ermüdungserscheinungen. «Aufgrund der Hitze können viele tagsüber nicht so gut schlafen.» Komme es in Zukunft zu längeren Hitzeperioden, müsse man sich mit dieser Problematik befassen, warnt Exadaktylos. «Das gilt nicht nur für die Arbeit im Spital – viele Angestellte müssen nachts arbeiten.»

Trotz der zusätzlichen Belastungen ist Exadaktylos mit der Lage zufrieden. Das schweizerische Gesundheitssystem habe die Herausforderungen der Hitzewelle bis jetzt gut gemeistert. «Es ist gut organisiert und hat gute Reserven, was bei Krisen wichtig ist. Anders als in anderen europäischen Ländern muss hier niemand unnötig an den Folgen der Hit-

ze leiden.» Seit 2005 geben das Bundesamt für Gesundheit und das Bundesamt für Umwelt (Bafu) Informationen und Verhaltensempfehlungen heraus. Vor kurzem veröffentlichte das Schweizer Tropeninstitut zudem einen «Massnahmenkatalog für den Umgang mit Hitzewellen für Behörden im Bereich Gesundheit».

### Kühle Burger

«Bis jetzt gehts noch mit der Hitze», sagt Josepha Oostvogels, Leiterin Pflege und Betreuung am Burgerspital im Viererfeld. Der Sommer 2003 sei schlimmer gewesen. Laut Oostvogels ist es im Burgerspital bislang weder zu Hitzschlägen noch zu vorzeitigen Todesfällen ge-

kommen. Der frisch renovierte Burgerspital steht abseits der Stadt, umgeben von Wald und Wiesen, kein schlechter Standort an heissen Tagen. Trotzdem ist das Pflegepersonal aktiv geworden: Storen runter, Fenster zu, kühle Kleidung und feuchte Tücher. Im Burgerspital stehen zudem überall Getränke, die man frei konsumieren kann. «Wir regen die Bewohner an, viel zu trinken und bei der grössten Nachmittagshitze im Schatten oder im Gebäude zu bleiben», sagt Oostvogels. Dies sei bei an Demenz erkrankten Bewohnern allerdings nicht immer einfach.

Heisser zu und her geht es im Alters- und Pflegeheim der Heilsarmee in der Lorraine. Der über 140-jährige Lor-

rainehof ist aus Sandstein gebaut und kühlt in der Nacht nur langsam ab. Eine Lüftung gibt es nicht. «Wir haben nirgends klimatisierte Räume», sagt Luzia Schärli von der Heilsarmee. In manchen Zimmern des Lorrainehofs erreicht das Thermometer derzeit die 30-Grad-Marke. Abkühlen können sich die Senioren im Hof mit einem Fussplanschbecken. In den Gemeinschaftsräumen hat das Personal Ventilatoren installiert. In der Nacht ist dann Durchlüften angesagt.

Von einer echten Notsituation ist man in diesen beiden Altes- und Pflegeheimen also noch weit entfernt. Solange alle das regelmässige Trinken nicht vergessen.

### Viel trinken, nur keinen Alkohol

Laut Angaben des Bundesamts für Gesundheit (BAG) stellen länger andauernde Hitzewellen ein Risiko dar, insbesondere für ältere Menschen, Kleinkinder, kranke Personen und schwangere Frauen. Zu den Symptomen von Hitzestress gehören unter anderem erhöhter Puls, Schwäche oder Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe oder auch Schwindel, Übelkeit und Durchfall. «Meistens behandeln wir während Hitzeperioden ältere Menschen, die unter Dehydratation oder Exazerbation ihrer Grunderkrankungen leiden», sagt die Notärztin Nadine Nieuwkamp von der Sanitätspolizei Bern. Exazerbation meint die Verschärfung bestehender Gesundheitsprobleme.

Um solche Plagen zu vermeiden, wird empfohlen, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen – laut BAG mindestens 1,5 Liter pro Tag. Damit der Körper nicht zusätzlich belastet wird, sollte auf körperliche Anstrengungen und übermässigen Sport verzichtet werden. Treibt man doch

Sport, muss der durch Schwitzen verursachte Salzverlust ausgeglichen werden – etwa durch den Konsum von Salztabletten oder salzigen Speisen wie Brezeln oder Bouillon.

Doch trotz der mediterranen Stimmung sollten sich Bonvivants während der Hitzewelle zurücknehmen: Experten empfehlen, auf Kohlenhydrate, Alkohol und Koffein möglichst zu verzichten. Die Verbrennung dieser Stoffe, die nach der Einnahme im Körper stattfindet, sorgt nämlich auch für erhöhte Körpertemperaturen.

Das BAG warnt davor, Personen oder Tiere in abgestellten Autos zurückzulassen. Ausserdem macht es auf die Ozonwerte aufmerksam, die bei steigenden Temperaturen zunehmen. Hohe Ozonwerte können Reizungen und Entzündungen der Atemwege verursachen. Mehr Tipps und Empfehlungen zur Hitzewelle sind auf [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) unter der Rubrik «Hitze» einsehbar. (mck)

## Kritisch ist es nur im Egelsee

**Fische** Die Wassertemperaturen vieler Berner Gewässer sind derzeit ungewöhnlich hoch. Weil das Wasser im Berner Egelsee am Wochenende auf über 28 Grad angestiegen war, musste die Feuerwehr den Fischen zu Hilfe kommen und kaltes Wasser einleiten. Und auch grosse Fliessgewässer wie der Rhein heizen sich wegen der Sommer-temperatur derart auf, dass die Fische der Hitze nicht mehr trotzen können. Im Rhein bei Schaffhausen hat ein grösseres Fischsterben eingesetzt. Bis jetzt wurde eine Tonne toter Äschen aus dem über 27 Grad warmen Wasser gezogen. Die Behörden hoffen nun, dass es nicht so schlimm wird wie 2003.

Auch Bern gehört zur sogenannten Äschenregion. Gestern wurden in der Aare bei Bern 23,8 Grad gemessen. Der Präsident des Bernisch Kantonalen Fischereivereins Adrian Aeschlimann ver-

folgt die Wettersituation darum aufmerksam: «Sorgen machen wir uns vor allem um Arten wie die Äsche und die Bachforelle. Diese Arten sterben bei einer Wassertemperatur von 26 Grad.» Im Fall der Aare könne man im Moment nur hoffen, dass die Wetterprognosen stimmen. «Wenn Wind und Regen bald für die nötige Abkühlung sorgen, kommen wir noch mit einem blauen Auge davon», so Aeschlimann.

### Entwarnung für grosse Seen

Keine Sorgen macht er sich dagegen um die Situation in den grossen Seen – wie dem Bieler- und dem Thunersee. Dort gebe es tiefere, kühlere Wasserschichten, in die die Fische ausweichen könnten. In der Zukunft rechnet Aeschlimann jedoch zusätzlich mit anderen Problemen: Fische, denen es zu warm werde, versuchten, in kühlere Gewässer zu

schwimmen. Der Mensch erschaffe jedoch zunehmend Hindernisse, die die Fische bei ihrer Wanderung störten. Zudem zerstöre die Badenutzung zunehmend die Rückzugsorte der Fische. Dies müsse in Zukunft beim Schutz der Fische vermehrt eine Rolle spielen.

Bei kleineren bernischen Seen steht es zurzeit nur um den Egelsee kritisch. Die Temperatur des Moossees habe sich zurzeit auf zwischen 25 und 26 Grad eingependelt, sagt Peter Bill, Gemeindepräsident von Moosseedorf auf Anfrage. «Wir sehen zurzeit keine Anzeichen dafür, dass die Fische im See nicht fit sind.»

Trockenheit und Hitze dürften noch bis Donnerstag anhalten. Die bernischen Regierungsstatthalter haben gestern das Feuerverbot im Wald und in Waldesnähe auf das ganze Kantonsgebiet ausgedehnt. (rsi/sda)