

Essentia

Juni 2025

Dossier

04 **Die Sonne geniessen**

06 **Sonnenschein ist gut
fürs Gemüt**

07 **Gesund bleiben, wenn
das Thermometer steigt**

assura.

«Der Sommer wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf unsere Gesundheit aus. Dies allerdings nur, wenn wir uns den Temperaturen entsprechend verhalten und uns an Hitzetagen schonen.»



Der Sommer steht vor der Tür. Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und mit ihnen die Lust, sich draussen zu bewegen.

Sport im Freien stärkt Muskeln und Kreislauf, und wir können den Kopf so richtig durchlüften. Auch werden wir wieder geselliger, was gut ist fürs Gemüt und die mentale Gesundheit.

Das stärkere und länger anhaltende Tageslicht hat zudem positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Es stimuliert die Produktion verschiedener Hormone und von Vitamin D, das nachweislich unser Immunsystem und die Knochen stärkt sowie die Stimmung hebt und den Schlaf fördert.

Wenn wir uns den Temperaturen entsprechend verhalten, können wir die warme Jahreszeit in vollen Zügen geniessen. Wenn das Quecksilber auf über 30 Grad steigt, ist besondere Vorsicht geboten. Hitze, Feuchtigkeit und UV-Strahlen verstärken ihre Wirkung gegenseitig und machen insbesondere Kindern, älteren Menschen und Personen mit Atem- oder Herz-Kreislauf-Beschwerden zu schaffen.

Deshalb ist an Hitzetagen die Prävention umso wichtiger. Gerade an solchen gilt es, genug zu trinken, sich regelmässig abzukühlen sowie leichte und weite Kleidung zu tragen. Zur Prävention gehört auch, während den heissesten Stunden des Tages nicht ins Freie zu gehen und sich in kühlen oder klimatisierten Räumen aufzuhalten.

Mit diesen einfachen Verhaltensweisen beugen wir den Gefahren von Hitzetagen vor und belasten das Gesundheitssystem weniger stark. Und sie sind noch wirksamer, wenn wir nicht nur zu uns selbst, sondern auch gut zu unseren Mitmenschen schauen.

In diesem Sinne enthält diese Ausgabe von Essentia Tipps, wie Sie den Sommer bei bester Gesundheit geniessen können. Ich wünsche Ihnen eine erfrischende Lektüre.

Ruedi Bodenmann
CEO

A close-up photograph of a person's legs in tropical, floral-patterned shorts, lying on a grassy field. The background is a bright, out-of-focus green field under a clear sky. The shorts feature a vibrant pattern of tropical plants, including pink flowers, green leaves, and a blue butterfly. The person's legs are positioned in the upper left and center of the frame, with the shorts extending towards the right. The overall scene conveys a sense of relaxation and summer leisure.

Die Sonne geniessen

Kein richtiger Sommer ohne Sonne und Hitze. Steigende Temperaturen beeinflussen aber auch unseren Alltag und unseren Organismus.





Sonnenschein ist gut fürs Gemüt

Ferien, Aktivitäten im Freien, Chillen, Balkonien ... alles Gründe für gute Laune im Sommer. Die Sommerzeit ist aber auch durch immer stärkere Hitzewellen geprägt, und das hat Auswirkungen auf unseren Körper.

Das viele Licht an den langen Sommertagen regt die die Serotoninproduktion in unserem Körper an. Das sogenannte Wohlfühlhormon wirkt positiv auf unsere Laune und unseren Schlaf. Es reguliert auch den Appetit: Wir bekommen Lust auf leichte Kost, Früchte und Gemüse, das heißt, wir ernähren uns ausgewogener. Sonnentage stimulieren auch die Vitamin-D-Produktion. Dieses hebt

unsere Stimmung und stärkt unser Immunsystem sowie das Gehirn. Weiter fördert die Wärme der Sonne die Endorphinausschüttung und löst verspannte Muskeln.

Nicht zu vergessen, dass gemeinsame Aktivitäten im Freien, im Einklang mit der Natur, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden fördern.

Gesund bleiben, wenn das Thermometer steigt

Um uns vor Hitze und Sonne zu schützen, gelten ein paar einfache goldene Regeln: Sonnencreme auftragen, den Schatten suchen, Sonnenbrille und Kopfbedeckung anziehen und viel Wasser trinken. Wenn aber die Temperaturen immer weiter steigen, dann erfordert der Schutz unserer Gesundheit neue Massnahmen.

Bewegung ohne Atemnot

Bei grosser Hitze und starker Sonnenstrahlung schweben Feinstaubpartikel aus unserer Umwelt länger in der Luft. Brennende Augen und ein Kratzen im Hals sind häufige Reizerscheinungen. Anhaltend schlechte Luftqualität kann unsere Atemwege langfristig beeinträchtigen und zu Atemnot, Asthma oder chronischen Atemproblemen führen. Unsere Anfälligkeit für Infektionen wie Bronchitis oder Lungenentzündung sowie für Allergien steigt.

Was können wir dagegen tun?

Längere und intensive körperliche Anstrengungen wie Tennis, Joggen oder Fussball vermeiden. Wenn wir uns anstrengen, atmen wir schneller und füllen unsere Lungen mit mehr Luft. Aktivitäten wie Schwimmen, Wandern



oder Pilates bieten sich jetzt an. Es empfiehlt sich zudem, körperliche Betätigung in die kühlere Tageszeit zu verlegen. Indoor-Trainings oder solche in freier Natur fernab von der belasteten Stadtluft sind zu bevorzugen. Für diese Zeit sind zwei Apps besonders hilfreich:

- airCheck informiert rund um die Uhr über die Luftqualität in der ganzen Schweiz.
- Pollen-News vom Allergiezentrum Schweiz zeigt in Echtzeit die aktuelle Pollenkonzentration an.

Achtung (Tiger-) Mücke: Wie schützen wir uns am besten?

Der Temperaturanstieg schafft günstige Bedingungen für die Vermehrung von Stechmücken und insbesondere für Tigermücken. Die Tigermücke ist kleiner als die hiesigen Mücken. Sie ist jedoch gefährlicher, da sie mehrmals hintereinander und vor allem auch

tagsüber zustechen kann. Alle Mückenstiche können jucken und Allergien verursachen. Der Stich der Tigermücken kann aber auch tropische Krankheiten wie Dengue, Gelbfieber oder Zika übertragen.

Was können wir dagegen tun?

Altbekannte Massnahmen wie Mückenspray, Moskitonetze an den Fenstern und kühle Temperaturen in Innenräumen helfen, die Biester auf Abstand zu halten. Das Tragen von langen und hellen Kleidern ist ebenfalls sehr wirksam, insbesondere gegen die Tigermücke, die vorzugsweise am Tag zusticht. Stiche sollten rasch mit Seife und Wasser gereinigt und dann desinfiziert werden. Wenn in den Stunden oder Tagen nach dem Stich Symptome wie Fieber und Übelkeit auftreten, unbedingt ärztlichen Rat suchen.

Wachsam und solidarisch

Kinder und Personen, die aufgrund ihres Alters oder Gesundheitszustands einer Risikogruppe angehören, leiden stärker unter grosser Hitze und treffen paradoxerweise weniger vorbeugende Massnahmen. So schwitzen etwa Kinder und ältere Menschen weniger als Menschen mittleren Alters. Ihr Wärmeaustausch erfolgt langsamer. Sie sind somit anfälliger für Hitzschläge. Diese starke Überhitzung des Körpers kann ebenso wie die Dehydrierung zu Schwindel, Verwirrung,



starken Kopfschmerzen und sogar Bewusstlosigkeit führen. Die Hitze kann auch verschiedene chronische Krankheiten verschlimmern, insbesondere Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen.

Was können wir dagegen tun?

Es gibt ein paar einfache Massnahmen, die den Unterschied ausmachen: im Kühlen bleiben, regelmässig trinken – auch ohne Durst – und den Körper mit Duschen oder feuchten Tüchern kühlen. In solchen Zeiten ist es besonders wichtig, regelmässig nach unseren schutzbedürftigsten Angehörigen zu sehen.

Mit der App MeteoSchweiz können Sie die Temperaturentwicklung voraussehen, und sie warnt vor Hitzewellen.



Warnsignale

Dies sind die wichtigsten Symptome, bei denen Sie während einer Hitzewelle eine Ärztin oder einen Arzt kontaktieren sollten:

- Schwindel und Ohnmacht
- Übelkeit und Erbrechen
- Müdigkeit und Schwäche
- Kopfschmerzen
- Muskelkater und Krämpfe
- Rasche Atmung und erhöhter Puls
- Extremer Durst
- Fehlender oder dunkelgelber Urin

Das sagt die Assura-Expertin



Céline Perrin
Spezialistin für
ambulante Leistungen,
Le Mont-sur-Lausanne

Wenn die Präventionsmassnahmen nicht ausreichen, ist es wichtig, ärztliche Hilfe aufzusuchen. Ein Hitzschlag etwa, also eine Körpertemperatur ab 40 °C, ist ein medizinischer Notfall, der sofortige ärztliche Behandlung erfordert. Gleichermassen ist bei einer zu starken

Allergie eine Behandlung mit Antihistaminika oder Kortikosteroiden oder sogar eine Desensibilisierung durch eine Allergologin oder einen Allergologen erforderlich.

In solchen Fällen wird die Konsultation eines Allgemeinmediziners oder der Eingriff einer Allergologin oder eines anderen Spezialisten von der Grundversicherung übernommen. Gut zu wissen: Je nach Grundversicherungsmodell braucht es für die Konsultation einer Spezialistin zwingend einen Überweisungsschein durch den Hausarzt.

10 Zahlen und Fakten

In unseren sozialen Netzwerken



Sonnenbrillen müssen nicht bloss stilvoll aussehen, sie sollen vor allem vor UV-Strahlung schützen.



Wie wählen? Es gibt fünf Filterkategorien für Gläser:

-  Kategorien 0 und 1 sind Brillen mit hellen oder leicht getönten Gläsern, sie bieten keinen UV-Schutz.
-  Bei schwacher und mittlerer Lichtstärke reicht Kategorie 2.
-  Bei starker Lichteinwirkung am Meer oder in den Bergen ist hingegen Kategorie 3 oder 4 angezeigt.

Achtung: Dunkle Gläser bedeuten nicht zwingend starken UV-Schutz! Um bei der Qualität von Sonnenbrillen sicherzugehen, sollten Sie auf das CE-Symbol und den Hinweis «100% UV» oder «UV 400» achten.

**#Assura #Sonnenbrillen
#Lichtschutz #Sonnenschutz**



Entdecken Sie unsere Facebook-Seite:
facebook.com/AssuraCH

Eine nützliche Dekoration

Bestimmte Grünpflanzen wie Kolbenfaden verschönern nicht nur unsere Innenräume, sondern erfrischen auch unsere Luft, weil sie bei Hitze Feuchtigkeit abgeben. Ficus und Gerbera wirken als natürliche Filter, welche die in der Luft vorhandenen Gase absorbieren und Sauerstoff freisetzen. Auch wenn sie unsere Atemluft reinigen, ist ihre Wirkung aber begrenzt. Es wären mindestens zwei Pflanzen pro Quadratmeter erforderlich, um die Luft eines Raums vollständig zu reinigen.

LSF 50



Bei Sonnenschutz denken wir an Ferien und Strand. Sonnenschutz ist aber den ganzen Sommer angesagt. Für die richtige Wahl sind der UV-Schutzfaktor und unser Hauttyp entscheidend. Der auf den Produkten angegebene LSF (Lichtschutzfaktor) bezieht sich auf den Schutz vor UVB-Strahlung. Die UVB-Strahlung ist ursächlich für Sonnenbrand. Insbesondere für helle Haut empfiehlt sich ein LSF von 50. Starke UVA-Strahlung lässt die Haut vorzeitig altern. Für einen optimalen Schutz sollten wir also darauf achten, dass unsere Sonnencreme auch vor dieser Strahlung schützt. Es empfiehlt sich, zwischen 12 und 16 Uhr die Sonne zu meiden.



Als goldene Regel gilt, in einer Hitzeperiode regelmässig genügend Wasser zu trinken. So kann eine Dehydrierung vermieden werden. Elektrolytgetränke können ein wertvolles Mittel sein, um Hitzschlägen und Müdigkeit vorzubeugen.

Reich an Kalium, Natrium und Magnesium, gleichen sie die durch starkes Schwitzen verlorenen Mineralsalze aus.

Sie können sich Ihr Elektrolytgetränk einfach zu Hause mixen:

- 1 Liter Wasser
- 1/4 Teelöffel Salz
- Saft einer Zitrone
- 2 Esslöffel Zucker oder Honig (optional)

Gut schütteln und geniessen!



Eine Dächlikappe ist keine ideale Kopfbedeckung für den Sommer. Das Visier über der Stirn schützt lediglich die obere Gesichtshälfte und setzt Ohren, Hals und Nacken der Sonne aus. Stattdessen empfiehlt sich ein Hut mit einem breiten Rand, der einen grösseren Bereich bedeckt und einen besseren Sonnenschutz bietet.

41.5 °C

Das ist der in der Schweiz in den vergangenen Jahren erreichte Höchstwert. Er wurde am 11. August 2003 im bündnerischen Grono gemessen.

Lust auf Nachschlag beim Dessert?

Es wird oft erzählt, dass Stechmücken süsses Blut mögen. Zur Beruhigung aller Naschkatzen: Da ist nichts dran! Mücken werden vom Duft der Haut sowie von Schweiss- und CO₂-Absonderungen des Körpers angezogen. Kombiniert mit einer hohen Körpertemperatur, werden dadurch einige von uns zu idealen Opfern!

Unbeschwerte Ferien mit Mondia Plus

Sonnencreme, Mückenspray und Erste-Hilfe-Set sind unverzichtbar für den Reisekoffer! Trotzdem können unvorhergesehene Ereignisse unsere Ferien verderben. Mit der Wahl der Zusatzversicherung Mondia Plus können Sie beruhigt und sicher die ganze Welt bereisen:



Annullierung

Rückerstattung der Annullierungskosten Ihrer gebuchten Reise bei unvorhergesehenen Ereignissen.



Hilfeleistung

Weltweite Hilfeleistung rund um die Uhr.



Medizinische Notfälle

Bei Krankheit oder Unfall volle und unbegrenzte Deckung der Behandlungskosten in der ganzen Welt.



Suche, Rettung

und Rückführung
Medizinisch begleitete Rückführung in die Schweiz für Sie und Ihre Kinder. Suche und Rettung von vermissten oder sich in Gefahr befindenden Personen.

Entdecken Sie die Vorteile und Bedingungen von Mondia Plus auf assura.ch/mondiaplus

Info: Gesetzesänderung

Wenn Sie im Grundversicherungsmodell Basis versichert sind, können Sie neu während des Jahres zu einem anderen Versicherungsmodell von Assura wechseln. Für die anderen Modelle gelten gewisse Einschränkungen bei der Wahl der Leistungserbringer. Die vollständigen Bedingungen finden Sie unter assura.ch, Rubrik «Grundversicherung».



Kontakt

assura.ch
0800 277 872
(Gratisnummer)

