



## Het Nieuwsblad

Date: 15-06-2024  
Page: 22  
Periodicity: Daily  
Journalist: Koen Baumers

Circulation: 172629  
Audience: 806792  
Size: 191 cm<sup>2</sup>



# publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

# Extreme hitte op reis eist levens, en dat ligt ook aan slecht weer bij ons

De recordhitte in Griekenland werd deze week een Belgische toerist fataal. **Experts waarschuwen dat het lang duurt voor ons lichaam gewend is aan de temperaturen**, zéker nu het bij ons zo'n slecht weer is.

## KOEN BAUMERS

Exact één jaar geleden pufte België onder een vroege hittegolf, dit jaar lijken de warme temperaturen verweg. Maar in Griekenland krijgen ze nu wel te maken met ongewoon warm weer voor de tijd van het jaar. Het kwik stijgt tot boven de 40 graden, en dat had de voorbije dagen al fatale gevolgen. Donderdag werd een 80-jarige Belgische toerist dood aangetroffen op het eiland Kreta. De man was een wandeling gaan maken naar een archeologische site. Toen hij na enkele uren niet terugkeerde, verwittigde zijn vrouw de lokale politie. Zijn lichaam werd naast het wandelpad aangetroffen.

Ook de dood van de Britse tv-presentator Michael Mosley begon deze maand in Griekenland wordt in verband gebracht met de hoge temperaturen. Volgens zijn vrouw was hij een "ongelofelijke klim" gaan doen en van de weg afgeraakt. Nog twee andere toeristen stierven, anderen raakten vermist en zijn nog niet teruggevonden.

## Niet wennen

De Griekse overheid is ongerust over de toeristen die gezien de temperaturen onverantwoorde dingen doen. Uit voorzorg werd de Akropolis al twee keer op de warmste uren van de dag gesloten. "Gisteren nog zagen we een koppel op een wandelpad bij

41 graden, zonder hoed", zegt Dimitris Katatzis van de reddingsdienst in *The Guardian*.

Volgens inspanningsfysioloog Jan Bourgois (UGent) duurt het twee weken voor je lichaam gewend raakt aan de hitte. Na zowat drie dagen begin je de eerste effecten te merken, met een lager hartritme. Na vijf tot tien dagen begin je bij het zweten minder zouten te verliezen en na één tot twee weken zijn de bloeddvaten in je huid zo verwijd dat je gemakkelijker lichaamswarmte afgeeft.

**"Tussen 11 en 16 uur doe je best geen fysieke activiteiten. Het is met een reden dat de mensen in die landen een siësta organiseren"**

FRANK PAUWELS  
SPORTARTS

Maar met de huidige temperaturen kunnen we in België alvast niet beginnen te wennen, en hoeveel vakanties duren er meer dan twee weken? Zaak is dus vooral om tijdens je vakantie niet te negeren hoe warm het is.

"Het eerste dat je moet doen: heel veel drinken", zegt sportarts Frank Pauwels van *Gezond Sporten*. "Iedereen weet dat wel, maar dóé je dat wel voldoende? Je verliest namelijk vocht door het zweten én via de waterdamp in je

ademhaling, want ook dat is een manier van het lichaam om warmte af te voeren." Om te weten of je echt genoeg drinkt – overigens het best vaak en in kleine hoeveelheden – kan je kijken naar de kleur van je urine. "Als die eerder donker gekleurd is, ben je echt te weinig aan het drinken."

Nummer twee: zowenig mogelijk doen tijdens de warmste uren van de dag. De Meteora kloosters, de Akropolis of Knossos: bezoek de sites 's ochtends vroeg of 's avonds, is de boodschap. "Tussen 11 en 16 uur doe je het best geen fysieke activiteiten", zegt Pauwels. "Ook wandelen niet: doe dat in de voormiddag of in de late namiddag, anders loop je het risico dat je tegen de lamp loopt. Het is met een reden dat ze in die landen een siësta organiseren."

## Hitteslag

Pauwels raadt ook aan om lichte kledij te dragen en alert te zijn voor de symptomen van een hitteslag. "Je lichaam zal er alles aan doen om je temperatuur op peil te houden. Als dat niet lukt, zal het voelen alsof je koorts krijgt. Suf zijn, minder reactievermogen, soms hevige hoofdpijn. Een beetje misselijkheid is ook mogelijk, en allerlei vage klachten die je ook hebt als je koortsig voelt. Het kan ook dat je geen zin hebt om te eten of te drinken. Zeker drinken is heel belangrijk, en dat is waarom je met een hitteslag soms naar het ziekenhuis moet."