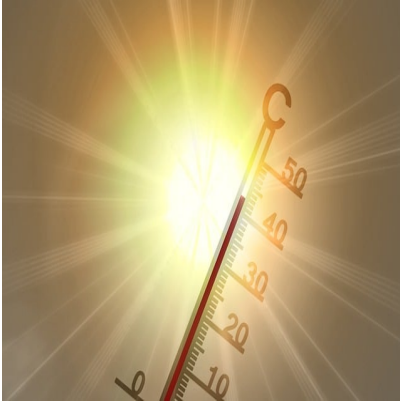




Zomerse temperaturen?!

Beschrijving

De zomer(-vakantie) is in volle gang! Je kunt je favoriete dingen doen, zoals naar het strand gaan, relaxen in de schaduw, zwemmen, luieren in de zon, eindeloos ijs eten (zonder je schuldig te voelen!) en nog veel meer. Dat gezegd hebbende, deze tijd van het jaar heeft ook een aantal serieuze nadelen, waaronder de steeds ondraaglijker wordende hitte, zonnebrand, het gevoel dat je de helft van het zand van het strand mee naar huis neemt, en meer.

Zomer bestaat (relatief) nog niet zo lang

Hieronder een interview met *Glenn Geher, PhD*, waarin hij zijn visie op de zomer vanuit een evolutionair perspectief ontvouwt, inclusief zijn inzichten over hoe je optimaal van de seizoenen kunt genieten en tegelijkertijd FOMO¹ kunt vermijden. Dr. Geher is hoogleraar psychologie aan de *State University of New York in New Paltz* en auteur van een aantal boeken.

â??Gedurende het grootste deel van de menselijke evolutionaire geschiedenis was de zomer slechts lichtjes anders dan de rest van het jaar. Dat komt doordat onze wortels liggen in de Afrikaanse savanne â?? dicht bij de evenaar. De seizoensgebondenheid was mild.

Mijn vrouw, Shannon, is onlangs vanuit Los Angeles naar New York verhuisd. Ze vertelde dat ze de vier seizoenen alleen kende uit boeken en films. Ze ondergaat de zomer in New York met oprechte bewondering. Gedurende het grootste deel van onze evolutionaire geschiedenis had iedereen net zo goed in Zuid-CaliforniÃ« kunnen wonen â?? maar dan zonder boeken en films die over het leven met de vier seizoenen vertelden.

De vier seizoenen zijn pas relatief recent in het verhaal van de menselijke evolutie verschenen. De zomer, zoals zovelen van ons die nu ervaren, is vanuit evolutionair perspectief echt een meevaller. Het is een schat en moet ook zo behandeld worden.



Zomerse geneugten

Genieten van de zomer

Mensen in de geïndustrialiseerde wereld hebben vaak een gebrek aan natuur. We kunnen op de zomer vertrouwen om dit te verhelpen. Ga naar buiten en wandel in de natuur. Zoek water en laat je voeten nat worden – spetter rond zoals je als kind deed. Stop alles om –s avonds een uurtje naar de sterren te kijken, – zei hij. En neem afstand van sociale media. Er is geen FOMO als je alleen met je geliefden geniet van de simpele geneugten van de zomer. –

Tot zover de positieve kijk op de zomer, maar die is niet altijd even romantisch of perfect. En niet iedereen is dol op de zinderende temperaturen, en dat is niet voor niets. Warmer weer is slecht voor de gezondheid van mensen en slecht voor de economie als geheel.

Het is ongelooflijk belangrijk om goed voor jezelf te zorgen als het buiten verschroeïend heet is. Je raakt snel oververhit. En als je niet oppast, kun je last krijgen van hitte-uitputting of een zonnesteek.

Hitte problemen

Bij een hitteberoerte heb je onmiddellijk medische hulp nodig. Een hitteberoerte betekent in feite dat je lichaam de hitte niet aankan en je kerntemperatuur te hoog oploopt. Jonge kinderen, ouderen en mensen met langdurige gezondheidsproblemen lopen een bijzonder groot risico. Maar het kan iedereen treffen, ook gezonde mensen. Enkele van de belangrijkste tekenen van hitte-uitputting zijn:

- Overmatig zweten
- Je warm en onwel voelen
- Duizeligheid en verwardheid
- Hoofdpijn
- Je ziek voelen en je eetlust verliezen
- Snelle pols en ademhaling
- Hevige dorst
- Krampen in je armen, benen en maag
- Je temperatuur stijgt tot 38 graden Celsius (100 graden Fahrenheit) of hoger

Ook kun je een hitteberoerte krijgen en dringend medische hulp nodig hebben als:

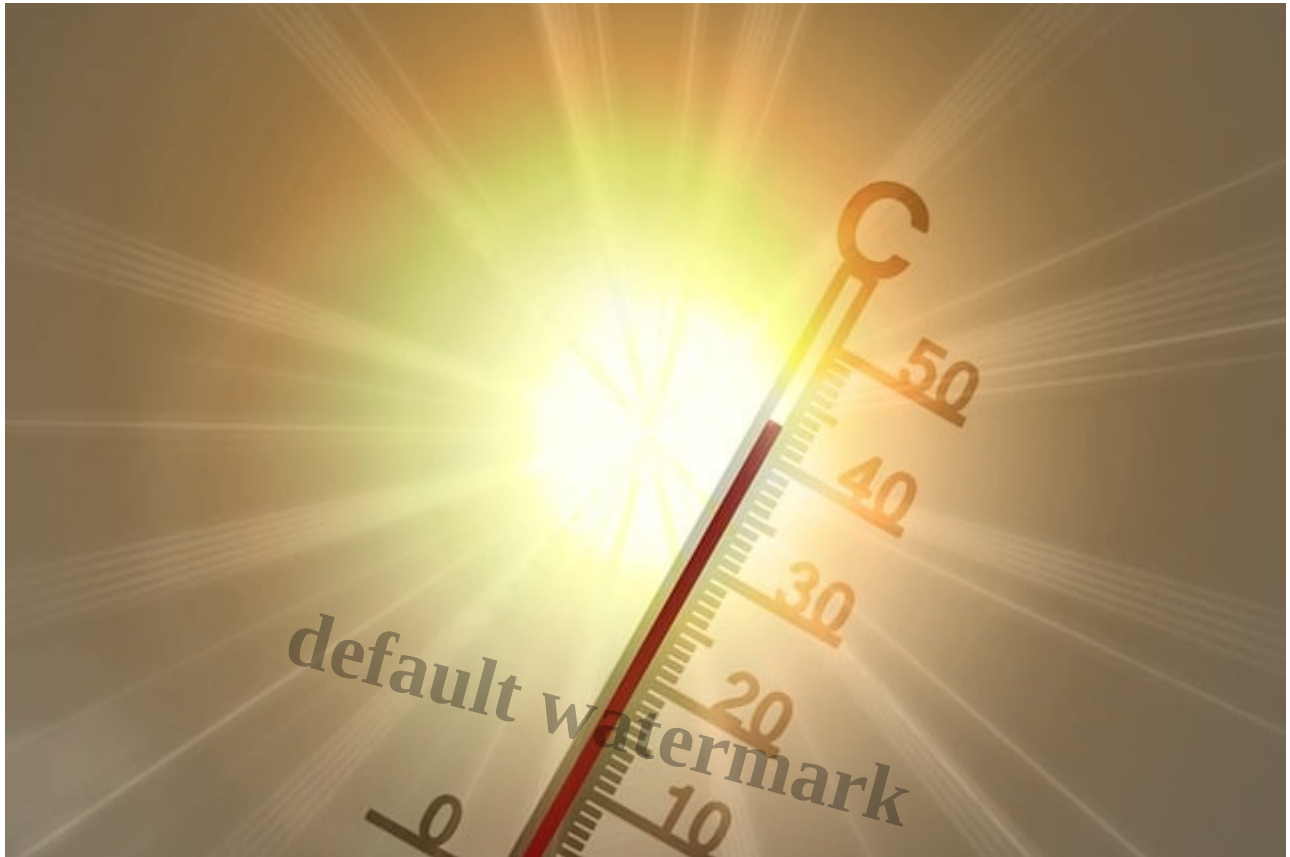
- Je je niet lekker voelt na een half uur rusten op een koele plek en veel water gedronken hebt
- Je niet zweet, zelfs niet als je het warm hebt
- Je je verward voelt, kortademig bent of een aanval krijgt
- Je temperatuur 40 graden Celsius (104 graden Fahrenheit) of hoger is
- Je het bewustzijn verliest of niet reageert

Als je iemand aantreft die kampt met hitte-uitputting, breng hem naar een koele plek, trek hem overbodige kleding uit (bijvoorbeeld sokken of jas), geef hem koud water of een sportdrankje te drinken, en koel de huid met een spray of spons. Je kunt ook coldpacks gebruiken, zolang je deze maar in een doek wikkelt. Plaats ze in de nek of onder de oksels van de persoon.

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. Zorg er tijdens hittegolven voor dat je meer water drinkt, vooral als je fysiek actief bent. Vermijd de zon tijdens de piekuren, drink geen alcohol, vermijd extreme lichaamsbeweging en draag lichtgekleurde en losse kleding.

Europa warmt het snelst op

Sommige delen van de wereld worden gedwongen steeds heter wordende zomers te doorstaan. In Europa bijvoorbeeld wordt de hitte af en toe zo verwoestend dat het een directe impact heeft op de economie. Volgens onderzoekers zullen de verliezen aan bbp² en arbeidsproductiviteit in de toekomst waarschijnlijk alleen maar toenemen. Europa is, op basis van gegevens uit het *European State of the Climate*-rapport, het snelst opwarmende continent op aarde.



Steeds verder oplopende temperaturen

BBP verlies

2024 was het warmste jaar, niet alleen in Europa, maar ook wereldwijd. Deze trend is zorgwekkend, aangezien het afgelopen decennium wereldwijd het warmste decennium ooit was. Gemiddeld veroorzaakten hittegolven in Europa economische verliezen van ongeveer 0,21% van het bbp tussen 1981 en 2010. Naar verwachting zullen deze bbp-verliezen oplopen tot ongeveer 0,77% tussen 2035 en 2045, en tot 0,95% tussen 2045 en 2055. Tegen de jaren 2060 zou het bbp-verlies ongeveer 1,14% kunnen bedragen.

Euronews merkt op dat *Cyprus, Kroatië, Portugal, Malta, Spanje en Roemenië*, evenals *Griekenland, Italië* en *Frankrijk*, de Europese landen zijn die het meest kwetsbaar zijn voor economische verliezen als gevolg van warmere klimaten. Aan de andere kant zullen landen zoals het *Verenigd Koninkrijk, Ierland, Nederland* en *België* veel minder getroffen worden. Maar bijna alle Europese landen, ongeacht de regio, zullen te maken krijgen met de economische gevolgen.

Verminderde productiviteit

Hoge temperaturen en hittegolven verminderen de arbeidsproductiviteit. Minder productiviteit betekent over het algemeen meer economische stagnatie en een slechtere levenskwaliteit op de lange termijn. Hoewel er actievere maatregelen moeten worden genomen, vechten sommige landen al tegen de zomerhitte.

David Garc a-Le n, wetenschappelijk adviseur bij het Spaanse Ministerie van Landbouw, Visserij en Voedselvoorziening, vertelde Euronews dat buitenwerkers hun werkuren in de zomer verschuiven en verplicht pauzes nemen om hittestress te voorkomen. âDeze praktijken zullen onvermijdelijk moeten worden uitgebreid naar meer noordelijke regio s, aangezien hittegolven frequenter en intenser worden.â

Oplossingen?

Intussen implementeren sommige landen al lokale systemen voor vroegtijdige waarschuwing voor extreme hitte. Volgens H lia Costa, econoom bij de OESO, is er een âdringende noodzaakâ om de inspanningen ter beperking van de klimaatverandering te handhaven en op te schalen, om de âtoenemende intensiteit en frequentie van hittegolvenâ te beteugelen. Dat zou de kern van het probleem moeten aanpakken. Naast deze inspanningen is het belangrijk om ons aan te passen aan de nieuwe realiteit, zoals het invoeren van betere ventilatie op de werkplek, het aanpassen van werktijden om de hitte te vermijden en het uitbreiden van stedelijke groene ruimtes.

¹ **FOMO** Fear of missing out â de angst om iets te missen.

² **BBP** Bruto Binnenlands Produkt, en geeft het **totaal van de primaire inkomens** weer dat in een land wordt verdiend. Ter vergelijking: het **BNP** staat voor **bruto nationaal product**. Dit staat voor alle primaire inkomens die in een jaar **door de bevolking van een bepaald land worden verdiend**. Ofwel: BBP: inkomen van iedereen die in Nederland werkt en BNP: inkomen van alle Nederlanders (in binnen- en buitenland).

Datum aangemaakt

2025/07/25