In de zomermaanden wordt het stilaan zó heet dat het slecht is voor je gezondheid

Bent u ook zo bang voor de zomer?

Nog niet zo heel lang geleden was de zomer, met zijn zonnige avonturen en zwoele nachten, een publiekslieveling. Maar stilaan is het een seizoen dat zorgen baart, dankzij ondraaglijke hittegolven en droogte. Hoe kunnen we daarmee leren leven?

Tekst LOTTE BECKERS / *beeld* ELISE VANDEPLANCKE

Een trauma zou ik het niet noemen - dat woord wordt tegenwoordig nogal lichtzinnig in de mond genomen. Wel heb ik heel onaangename herinneringen aan de zomer van 2020. Twaalf dagen lang temperaturen tot bijna 40 graden moeten verdragen, dat komt dicht in de buurt van mijn idee van de hel. Corona was toen ook nog een dingetje, waardoor de fris gekoelde redactie nog verboden terrein was. Noodgedwongen spendeerde ik die dagen als Onslow uit de Britse nineties-reeks *Keeping Up Appearances*: zwetend en lusteloos in de zetel, met niet meer dan een T-shirt en onderbroek aan. En in het donker, want de zon was de vijand dus alle gordijnen moesten dicht.

Het ergste was dat er simpelweg niet aan te ontsnappen viel. De eerste dagen hield ik er een uitgekiend schema op na waarbij ik de verhouding tussen de binnen- en buitentemperatuur goed in de gaten hield. Zo wist ik wanneer ik 's avonds de ramen kon openen in de (ijdele) hoop toch iets frissere lucht binnen te laten, en om halfvijf 's ochtends stond ik op om mijn huis weer hermetisch af te sluiten. Maar na enkele dagen was het allemaal vergeefse moeite: de hitte was het huis binnengedrongen en viel met geen stokken meer buiten te krijgen.

Ik ontdekte ook dat ik geen vrienden heb met een zwembad in de tuin, en mezelf op een volgepropte trein richting zee wurmen leek me al helemaal te gek. En wat moest je dan, als je dan toch op een strand was geraakt? Na vijf minuten in de zon dreigde je spontaan te ontbranden. Er zat niets anders op dan af en toe een verkwikkende douche te nemen, maar door het dreigende watertekort voelde ik me daar dan ook nog eens schuldig over. Ondertussen hoorde ik de kinderen van de achterburen joelend in hun zwembad spelen. Zou dat officieel tellen als marteling?

GRILLEN

Maar genoeg gezeurd, want de hitte treft vele anderen veel zwaarder. Hoe hebben gezinnen die noodgedwongen in kleine, niet-geïsoleerde dakappartementen wonen die dagen overleefd? En al die kwetsbare bejaarden die het in hun eentje moesten zien te redden?

Ook de natuur leed eronder, want het wilde die zomer ook maar niet regenen. Het gras werd steeds dorder, aan de bomen gingen de bladeren almaar slapper hangen. Egels op zoek naar wat drinkwater verdronken in zwembaden en in vogelopvangcentra werden uitgedroogde diertjes binnengebracht. Boeren keken machteloos toe hoe hun oogsten verpieterden. Eerlijk? Dan nog liever de uitgeregende zomer van 2021 (minus de dramatische overstromingen, uiteraard).

Maar de voorspellingen zijn duidelijk: de komende decennia wordt het meer van dit. Hoewel de klimaatverandering in ons land vooral tot meer grilligheid zal leiden - een bloedhete zomer gevolgd door een zeiknatte editie, bijvoorbeeld - is de trend wel duidelijk: we zullen steeds vaker te maken hebben met hittegolven. Die zullen bovendien warmer en langduriger zijn.

Om er wat cijfers op te plakken: volgens Klimaatportaal Vlaanderen telde een gemiddelde zomer tussen 2000 en 2018 vier hittegolfdagen. Tegen 2030 zullen dat er elf zijn en tegen 2050 negentien. "Zelfs een toename tot vijftig hittegolfdagen rond het jaar 2100 valt nog niet uit te sluiten", aldus de website. "Volgens het recente rapport van het IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) kunnen de temperaturen binnen tien à twintig jaar daarbij richting 45 graden gaan", zegt de bekende Nederlandse klimatoloog Jan Rotmans. En omdat de straalstromen afzwakken, zullen de hittegolven ook enkele weken blijven hangen. "Dat wordt zeer onaangenaam, ja."

Die doemscenario's lijden tot een groeiende nervositeit voor wat de zomer, drager van alle klimaatonheil, dit jaar weer zal brengen. Zullen we binnen een paar weken weer dagenlang in het donker liggen puffen in de zetel, zonder enig zicht op verkoeling?

En wat binnen tien jaar? In Canada haalden ze vorige zomer 49,6 graden. Ik herhaal: 49,6 graden! Het dorpje Lytton raakte bevangen in een zogenaamde hittekoepel en een natuurbrand veroorzaakte er in amper een kwartier tijd een waar inferno. Het dorp is vrijwel van de kaart geveegd. De Amerikaanse westkust raakte compleet ontregeld door de ondraaglijke hitte: restaurants moesten de deuren sluiten, zelfs zwembaden moesten dicht omdat badmeesters onwel werden, terwijl in Californië het elektriciteitsnetwerk de hitte niet meer verdroeg en twee miljoen mensen bij 44 graden zonder elektriciteit vielen. In plekken als Qatar komen mensen nog amper buiten tijdens de warmste maanden: vanuit hun gekoelde appartementen stappen ze via een ondergrondse parking in hun wagen met airco, om zo naar frisse kantoren en winkelcentra te rijden.

Is dat de toekomst die ons te wachten staat? Weg is alleszins de zomerse zorgeloosheid.

'IN ZUIDERSE LANDEN ZOALS SPANJE, GRIEKENLAND EN ITALIË WORDEN DE ZOMERS STILAAN ONDRAAGLIJK. GEEN TOERIST ZAL DAAR NOG NAARTOE GAAN'

JAN ROTMANS
KLIMATOLOOG

IRRITATIE EN AGRESSIE

"Ik krijg daar ook stress van." Marie-Leen Verdonck (HoGent), die doctoreerde op stadsklimatologie, bevestigt ons gevoel: ook zij vindt de hete zomers verschrikkelijk en stelt vast dat we niet bepaald voorbereid zijn. "Ik zie dat mensen nog steeds kiezen voor huizen met grote raampartijen en zuidelijk georiënteerde tuinen met veel gras, terwijl we net veel meer schaduw en bomen nodig hebben. Onze woningen zijn steeds beter geïsoleerd voor de winters, maar in de zomers zijn ze net vreselijk warm. Ja, ik ben daar pessimistisch over. De impact van de hitte zal gigantisch zijn."

Haar vriend, vertelt Verdonck, vindt die warme dagen wel heerlijk. En dat valt op: sommige mensen verdragen hitte veel beter dan anderen. "Dat heeft veelal te maken met leeftijd, hoe fit je bent en je geslacht", zegt professor Shawnda Morrison, die aan de universiteit van Ljubljana onderzoekt wat de impact is van hittegolven op onze fysiologie en ons gedrag. "Een klein maar snel groeiend onderzoeksveld, want zeker in de noordelijke hemisfeer kunnen we de hitte inmiddels abnormaal noemen." Stellen dat mannen er beter tegen kunnen dan vrouwen is te kort door de bocht, maar de menstruatiecyclus heeft een invloed op lichaamstemperatuur.

Over het algemeen kunnen we wel stellen dat extreem hoge temperaturen ongezond zijn. Het menselijk lichaam werkt optimaal rond 37 graden. Is het warmer, dan stijgt ook de lichaamstemperatuur. Als we dan te weinig drinken, dan zweten we onvoldoende en kan ons lichaam niet afkoelen. Bovendien hebben we minder bloed en moet ons hart dubbele shiften draaien. Dat is riskant voor mensen met hart- en vaatziekten. "En omdat je bloed bij zulke temperaturen naar beneden zakt, krijgen je hart en hersenen er algauw te weinig van, waardoor je sneller flauwvalt. Oudere mensen die te snel rechtstaan, vallen vaker als het te warm is", vertelt Morrison. Zwangere vrouwen lopen dan weer een hogere kans op vroeggeboorte.

Ook slaap is een belangrijke manier om af te koelen, maar dat lukt vaak niet als het te warm is, waardoor we bij hittegolven fysiek en mentaal niet meer kunnen recupereren. Dat heeft dan weer een invloed op ons geheugen en concentratievermogen. Hitte maakt dat we sneller geïrriteerd raken en ons agressiever gedragen, en er zijn onderzoeken die stellen dat er meer gewelddadige misdaden gepleegd worden als het warm is.

Het kwetsbaarst zijn jonge kinderen en oudere mensen. Ook wie slecht woont heeft meer last van hitte en ontbeert vaak de middelen om te isoleren of zonnewering te installeren. Ondanks de hitteplannen telde Sciensano 1.503 extra overlijdens in augustus 2020 ten gevolge van de tropische temperaturen, bovenop de 4.200 'verwachte' doden voor die periode. Volgens een studie van de Europese Commissie zal het aantal hittedoden de komende decennia twaalf tot twintig keer hoger liggen dan voor 2016. Daarmee wordt hitte in onze contreien het dodelijkste klimaatfenomeen.

Wie in de stad woont, krijgt er bovendien extra van langs. Dat heeft te maken met het zogenaamde hitte-eilandfenomeen. "Overdag is het overal ongeveer even warm, maar omdat asfalt en gebouwen de warmte opnemen, slaagt de stad er niet in om die warmte 's nachts weer af te geven", legt Verdonck uit. Daardoor kan het in straten of wijken met weinig schaduw en groen 's nachts wel 8 tot 10 graden warmer zijn dan op het platteland. Eens de warmte daar binnenshuis zit, raken mensen er moeilijk van af. "Vlaamse steden zijn heel compact, met weinig groene ruimtes waar het 's nachts wel enigszins afkoelt. Hoe verder van het centrum, hoe lager de temperatuur. Dat kan je zelf zien bij de digitale thermometers die apothekers vaak aan hun gevel hebben hangen."

VLAAMSE SIËSTA

De vraag is: hoe gaat die nieuwe realiteit ons leven beïnvloeden? Zullen we de Spanjaarden volgen en 's zomers een dagelijkse siësta houden om 's avonds het leven weer te hernemen? Zullen we zoals in Abu Dhabi buitenairco's installeren om toch op een terras te kunnen zitten? En heeft bij 40 graden nog iémand zin om drie dagen lang op een festivalweide rond te lopen?

"We zullen ons moeten aanpassen", zegt klimatoloog Jan Rotmans, die zich aan een paar voorspellingen waagt. "In de zuiderse vakantielanden zoals Spanje, Griekenland en Italië, daar worden de zomers stilaan ondraaglijk. Geen toerist zal daar nog naartoe gaan. Je merkt nu toch al dat mensen steeds vaker naar noordelijke landen op vakantie gaan? Ik denk dat dat wel met het klimaat te maken heeft. Maar ook bij ons zullen de zomers een periode van grotere passiviteit worden."

'GA TIJDENS EEN HITTEGOLF MAAR EENS IN EEN GLAZEN HOK OP EEN STUK ASFALT WACHTEN OP EEN BUS. VANDAAG ZIJN BUSHALTES ALLEEN VOORZIEN OP REGEN'

GIDEON SPANJAR
HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM

Zo zullen jongeren tijdens hittegolven niet zo makkelijk in de stad kunnen rondhangen, een spelletje voetbal bij 40 graden is zelfs ronduit gevaarlijk, zegt Rotmans. "Ik denk dat we veel meer indoor zullen sporten, in gekoelde ruimtes, en dat het leven zich in bepaalde periodes naar de avonduren zal verplaatsen." Goed mogelijk ook dat bepaalde zomeractiviteiten eerder naar de lente of herfst zullen opschuiven, zegt de klimatoloog. "Het voorjaar wordt de zomer en de herfst de nazomer."

Nu al beïnvloedt de warmte ons gedrag, weet senior onderzoeker Gideon Spanjar (Hogeschool van Amsterdam): op hete dagen lokt de binnenstad 10 procent minder bezoekers, zo is gemeten in Breda. "Bij te hoge temperaturen worden bepaalde plekken in de stad simpelweg ontoegankelijk voor voetgangers en fietsers. Hittegolven hebben dus een duidelijke economische impact." Zo staan de klassieke winkelwandelstraten veelal synoniem voor veel stenen en weinig bomen of schaduw, en ook in stationsbuurten primeert vaak functionaliteit boven groen.

'UITERAARD MOET JE TIJDENS DE HEETSTE UREN NIET TE GEK DOEN, MAAR ZORG DAT JE VOOR DE REST VEEL BUITEN BENT. JE ZULT DE WARMTE VEEL BETER VERDRAGEN'

SHAWNDA MORRISON
UNIVERSITEIT VAN LJUBLJANA

ZONNESLAG IN ZELZATE

Een mooi voorbeeld is Zelzate, zegt Spanjar, die voor het Europese project Cool Towns ook Belgische steden en gemeenten adviseert: het stadscentrum ligt tussen twee langgerekte parken, maar in het centrum zelf, waar de belangrijke voorzieningen zoals winkels, apotheken en bushaltes zijn, is er weinig of geen schaduw. "Op een hittekaart kleurt het centrum rood", zegt Spanjar. Anders gezegd: je riskeert een zonneslag als je even boodschappen gaat doen. "De gemeente heeft inmiddels op belangrijke wandelroutes jonge bomen aangeplant."

Het verbaast niet dat op dit moment tot een graad of 25 het fietsgebruik veelal toeneemt, maar eenmaal het kwik dat punt voorbij is, nemen mensen liever de auto of blijven ze gewoon thuis. "Maar voor mensen in een precaire economische situatie is het gebrek aan koelte in de buurt echt een probleem", weet Spanjar. Ze zijn minder mobiel en dus meer afhankelijk van eigen wijk waar vaak weinig groen is. Maar als hun woningen slecht geïsoleerd zijn, moeten ze wel naar buiten. "Het is ook niet zo evident om dan het openbaar vervoer te nemen: ga tijdens een hittegolf maar eens in een glazen hok op een stuk asfalt wachten op een bus. Vandaag zijn bushaltes alleen voorzien op regen."

WITTE HUIZEN EN LUCHTBLAZERS

Het is wellicht stilaan tijd voor een sprankeltje hoop, voor u depressief afhaakt en een airco bestelt. Disclaimer: alle experts zijn het erover eens dat 'iedereen een airco' een vreselijk slecht idee is. Voor plekken als ziekenhuizen en woonzorgcentra zal het niet anders gaan, maar airco's gebruiken heel veel energie én blazen warme lucht naar buiten, waardoor het nog warmer wordt. Dan beter zo'n klassieke ventilator aan het plafond.

Het goede nieuws is wel dat we, naast de opwarming van de aarde zoveel mogelijk beperken, wel degelijk iets kunnen doen om de extreme hitte draaglijk te houden. "Ik ben eigenlijk heel positief, net omdat er nog zoveel ingrepen mogelijk zijn", zegt Spanjar.

Zo wordt er vaak verwezen naar de zuiderse bouwstijl: dikke muren en kleine ramen om de warmte buiten te houden en steden met nauwe, schaduwrijke straatjes. Voor grote ramen bouwen ze pergola's of planten ze bomen. Vraag is maar of de Belg, met zijn liefde voor grote glaspartijen, dat zal ziet zitten. Ondertussen wordt in Abu Dhabi geëxperimenteerd met een hoge windtoren die koele lucht door de straten blaast, in Japan gebruiken ze grote waterverstuivers in de stations en India schildert massaal huizen wit om zoveel mogelijk zonlicht te weerkaatsen.

In onze contreien stellen experts iets praktischere oplossingen voor, zoals veel meer bomen en zelfs schaduwdoeken, die open ruimtes en belangrijke fiets- en wandelstraten van schaduw voorzien: afhankelijk van de opstelling kan de gevoelstemperatuur daarmee tot wel 19 graden dalen.

"Bomen zijn de meest efficiënte oplossing", stelt Dirk Lauwaet (VITO), die de overheid en lokale besturen adviseert. Voor de meeste steden is de urgentie inmiddels wel duidelijk, zegt hij, maar concrete actie is een traag en moeizaam proces. "We blijven wat hangen bij studies en pilootprojecten. De keuze voor meer bomen stoot op veel praktische problemen en ook weerstand van bewoners. Bij de heraanleg van pleinen moet er allereerst ruimte zijn voor terrassen en evenementen, extra groen komt vaak pas op de tweede plaats."

'WAAR KUNNEN MENSEN DIE HET NODIG HEBBEN TERECHT TIJDENS EEN HITTEGOLF? IK DENK AAN PUBLIEKE RUIMTES ALS KERKEN EN BIBLIOTHEKEN'

JILL PEETERS
WEERVROUW

In Oostende werken ze ondertussen wel aan een zogenaamde groene, koele oase met bomen en bankjes waar mensen tijdens het winkelen even kunnen ontsnappen uit het warme, verharde stadscentrum. "Dit soort oplossingen lijken me ook nuttig voor organisatoren van zomerevenementen zoals festivals: als schuiven met de kalender en locaties niet kan, dan moeten we die terreinen hittebestendig gaan inrichten", zegt Spanjar.

Essentieel zijn ook waterpartijen: dankzij verdamping zorgen die voor een koeler microklimaat. Spanjar: "Op dit moment is er veel te weinig publiek toegankelijk water in de stad. Niet alleen moeten we kinderspeeltuinen voorzien van fonteintjes om in te spelen, ook voor volwassenen moeten we bijvoorbeeld waterelementen aanleggen waarin ze kunnen pootjebaden. Daarmee gaat de lichaamstemperatuur snel naar beneden." Verdonck: "Op hete dagen heb ik altijd een waterverstuiver bij, dat werkt heel goed. In steden als Toulouse installeren restaurants en café's verstuivers boven hun terrassen, het zou me niet verbazen als we die ook hier zien opduiken."

TIJD VOOR NOODSCENARIO'S

De installateurs van airco's en zonnewering hebben dezer dagen werk genoeg, maar ook groendaken en -gevels helpen om het binnenshuis fris te houden. "Je dak witten helpt ook om het zonlicht terug te kaatsen, en er wordt ook geëxperimenteerd met speciale coatings die de warmte tegenhouden." Jill Peeters, weervrouw en klimaatambassadrice, merkt op dat bouwpromotoren stilaan meer aandacht hebben voor hittewerende materialen en technieken. "Maar bij de grote projecten, waarbij de lokale besturen het fiat geven, zie ik helaas nog erg conservatieve keuzes. Er is te weinig durf en visie."

Peeters, die regelmatig overlegt met buitenlandse collega's die al extreme hittegolven achter de kiezen hebben, stelt dat het tijd is om noodscenario's uit te werken. "Waar kunnen mensen die het nodig hebben terecht tijdens een hittegolf? Ik denk zelf aan koele publieke ruimtes als kerken, bibliotheken en zelfs de hal van supermarkten. Net zoals we voor daklozen winteropvang voorzien, moeten we ook zomeropvang organiseren. Bovendien zijn onze noodsystemen niet uitgerust voor extreme situaties: daar liep het bij de wateroverlast vorig jaar ook mis."

In afwachting daarvan kunt u alvast uw lichaam trainen om hogere temperaturen te verdragen, adviseert professor Morrison. Haar boodschap: het is belangrijk dat we ons lichaam acclimatiseren.

"Het slechtste wat je kan doen - als je in goede gezondheid bent - is jezelf thuis opsluiten en de airco aanzetten. Uiteraard moet je niet te gek doen tijdens de heetste middaguren, maar zorg dat je voor de rest veel buiten bent en beweeg: bedek je hoofd en schouders en ga wandelen, fietsen of naar een openluchtzwembad. Wie buiten komt en actief blijft, zal de warmte veel beter verdragen." Morrison vergelijkt het graag met het begin van de lente en het einde van de zomer: waar 20 graden in april heerlijk warm aanvoelt, is dat eind augustus zelfs wat fris.

"Je perceptie verandert en dat kun je trainen. Mijn kinderen zijn, zodra het kan, altijd buiten. Vorig jaar waren we in Canada en door de hitte er was geen kat op straat. Maar mijn kinderen, kleuters nog, hadden er weinig moeite mee om in die temperaturen een paar kilometer te wandelen." Essentieel is wel dat we naar ons lichaam luisteren, een vaardigheid die je actief moet aanleren, zegt Morrison. "Mijn kinderen voelen aan wanneer ze moeten drinken of even de schaduw moeten opzoeken."

Morrison wil daarmee net ingaan tegen de voorspellingen over lethargische zomermaanden. "Als we die weg kiezen, dan zullen de volgende generaties minder actief en dikker worden en dat heeft ernstige neurologische en fysiologische gevolgen. We willen echt geen kinderen opvoeden die niet met de hitte omkunnen."