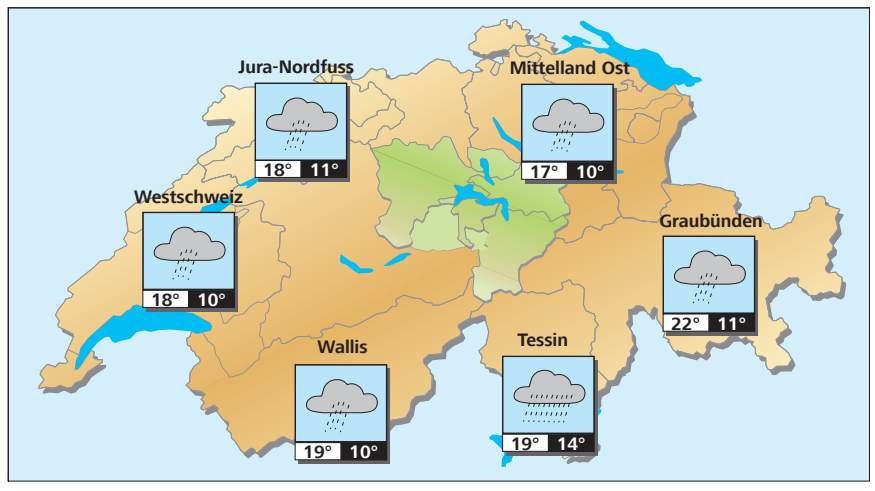
Ratgeber Wetter

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE OBWALDNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG BOTE DER URSCHWEIZ

sonnig · leicht bewölkt · meist bewölkt · bedeckt · Wärmegewitter · starker Regen · Schneefall · Nebel · Schneeregen · Regenschauer · leichter Regen · Schneeschauer · gewitterhaft · Nebel · Schneeregenschauer

DAS WETTER HEUTE IN DER SCHWEIZ

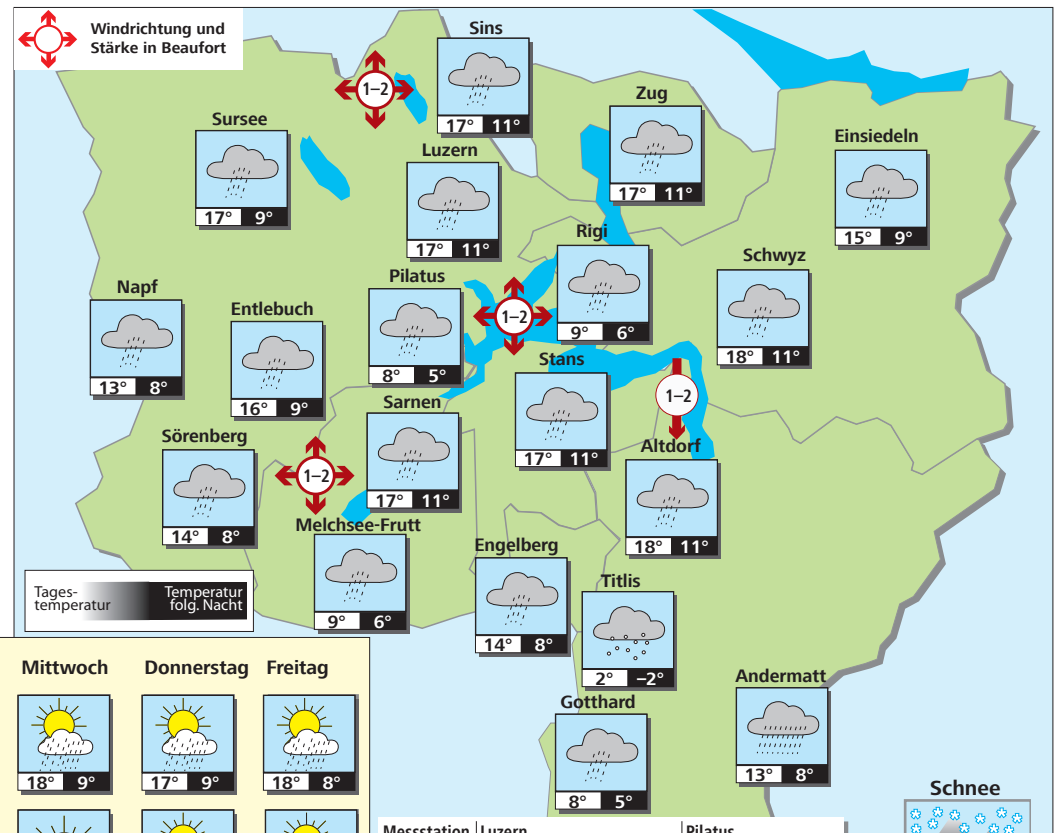


Sonnenaufgang: **7.41**
Sonnenuntergang: **18.42**
Mondaufgang: **22.25**
Monduntergang: **12.55**

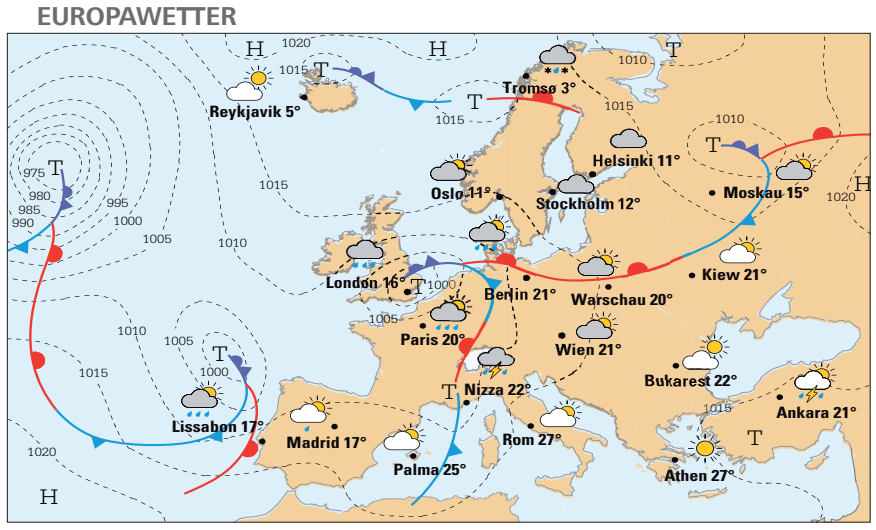
Niederschlagswahrscheinlichkeit

Mittelland	Alpen	%
		100
		90
		80
		70
		60
		50
		40
		30
		20
		10
		0

DAS WETTER HEUTE IN DER ZENTRALSCHWEIZ



EUROPAWETTER



TENDENZEN

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Alpen-Nordseite Mittelland	18° 9°	18° 9°	17° 9°	18° 8°
Höhenorte über 1000 m ü. M.	15° 8°	15° 8°	14° 7°	14° 6°
Alpen-Südseite	19° 12°	18° 13°	20° 13°	21° 11°

Messstation

	Luzern 11.10. 19.00	Luzern 12.10. 6.00	Luzern 12.10. 13.00	Pilatus 11.10. 19.00	Pilatus 12.10. 13.00
Barometerstand	1016 hPa	1016 hPa	1013 hPa	1020 hPa	1018 hPa
Temperatur	17,6°	13,8°	15,3°	7,3°	12,2°
Rel. Feuchte	81%	96%	84%	100%	50%
Pegelstand	–	–	433,49 m	–	–
Sonne*	0,3 Std	–	–	0,1 Std	–
Niederschlag*	14 mm	–	–	3 mm	–
Windspitzen**	N 28 km/h	–	–	S 40 km/h	–

* Tagessummen ** Tageshöchstwerte Pegelstand Quelle: BAFU

Schnee 2900 m

0 Grad 3200 m

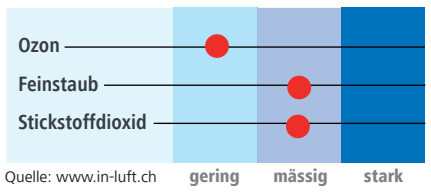
WETTERSTATIONEN

	gestern		morgen			gestern		morgen	
Basel	Regenschauer	18°	teilw. sonnig	19°	Lissabon	Regenschauer	16°	bewölkt	19°
Chur	ziemlich sonnig	24°	teilw. sonnig	20°	London	ziemlich sonnig	13°	bewölkt	14°
Jungfraujoch	bewölkt	–2°	teilw. sonnig	–2°	Madrid	bewölkt	18°	Regenschauer	17°
Locarno	Regen	18°	teilw. sonnig	19°	Mailand	bedeckt	18°	Regenschauer	20°
Sitten	teilw. sonnig	22°	ziemlich sonnig	20°	Moskau	bedeckt	14°	bewölkt	11°
Zürich	teilw. sonnig	17°	teilw. sonnig	18°	München	bewölkt	16°	sonnig	19°
					Nizza	bewölkt	24°	bewölkt	22°
Amsterdam	ziemlich sonnig	16°	Regenschauer	15°	Oslo	Regen	9°	bewölkt	10°
Athen	ziemlich sonnig	22°	sonnig	25°	Palermo	sonnig	25°	bewölkt	30°
Belgrad	sonnig	22°	sonnig	25°	Paris	bewölkt	16°	sonnig	18°
Berlin	bewölkt	15°	bewölkt	17°	Prag	teilw. sonnig	17°	Regenschauer	18°
Brüssel	sonnig	14°	bewölkt	15°	Reykjavik	ziemlich sonnig	2°	bewölkt	5°
Dubrovnik	sonnig	22°	sonnig	23°	Rom	teilw. sonnig	26°	sonnig	26°
Frankfurt	bewölkt	12°	sonnig	18°	Tel Aviv	teilw. sonnig	28°	Regenschauer	26°
Istanbul	bewölkt	18°	sonnig	19°	Tunis	teilw. sonnig	31°	bewölkt	33°
Las Palmas	teilw. sonnig	24°	sonnig	26°	Wien	ziemlich sonnig	19°	bewölkt	20°

EXTREMWERTE HEUTE

	Luzern Werte	Luzern Jahr	Pilatus Werte	Pilatus Jahr
Max. Temp.	23,3°	1990	17,1°	2001
Min. Temp.	–0,5°	1952	–6,4°	1997
Niederschlag	23,4	1889	17,0	2000

SCHADSTOFFBELASTUNG



Quelle: www.in-luft.ch

Kaltfront beendet Föhnphase

Allgemeine Lage: Die Schweiz befindet sich auf der Vorderseite eines ausgeprägten Höhentroges. Im Bodenfeld befindet sich ein Tiefdruckgebiet über Südengland. Dieses steuert heute eine Kaltfront über unser Land. Die Föhnphase geht damit zu Ende.
Zentralschweiz: Der Tag beginnt überall mit vielen Wolken. Erste Niederschläge dürften bereits im Laufe der Nacht über die Alpen greifen. Tagsüber ist zeitweise mit weiteren, in den Bergen teils ergiebigen Regenfällen zu rechnen. In erhöhten Lagen wehen die Winde weiterhin stark aus süd- bis südwestlichen Richtungen, im Flachland sind sie hingegen nur schwach ausgeprägt.
Aussichten: Am Dienstag zieht die Störung nach Osten ab. Nach anfänglicher Bewölkung ergeben sich im Tagesverlauf zunehmend Aufhellungen. Sowohl am Mittwoch wie auch am Donnerstag erwartet uns eine Mischung aus Wolken und einigen sonnigen Abschnitten. Am Donnerstag ist auch etwas Regen dabei.

www.meteoschweiz.ch
162 Ihre Nummer für jedes Wetter
CHF –.50 + CHF –.50/Min.

Daten/Grafik: MeteoSchweiz / www.meteoschweiz.ch
13.10.2014

Wenn die Büroarbeit Rückenschmerzen verursacht

RATGEBER

Heute zum Thema:
Gesundheit
Stil
Recht
Beziehungen
Geld
Daheim
Erziehung

SCHMERZEN Ich (w, 32) arbeite im Büro und habe nach langem Sitzen Schmerzen im Kreuzbereich, teils strahlen sie auch ins Gesäss und ins Bein aus. Was kann ich tun? Y. D. in F.

Schmerzen im Kreuzbereich können verschiedene Ursprünge haben, oftmals liegt eine Dysbalance der Muskulatur vor. Akute, stechende Schmerzen mit blitzartigen Ausstrahlungen sowie Gefühlsstörungen oder Kraftverlust in einem oder in beiden Beinen deuten auf einen Bandscheibenvorfall mit einer sofortigen Verhärtung der umliegenden Muskulatur hin. Bei sich langsam entwickelnden, beeinflussbaren Schmerzen kann es sich um einen – aufgrund von Fehlhaltungen entwickelten – Hypertonus der Muskulatur im unteren Bereich des Rückens und dem Gesäss handeln. Bei einer stark erhöhten Spannung, die über längere Zeit vorhanden ist, können Nerven zusammengedrückt werden, dies kann Ausstrahlungen in das Gesäss und/oder in ein Bein verursachen.

Mögliche Behandlungen

Bei akuten Schmerzen kann Kühlen helfen. Falls nicht, kann man auf Wärme umsteigen. Wärme- oder Kältepflaster können zudem im Alltag Linderung verschaffen. In erster Linie ist es wichtig, das betroffene Areal zu schonen und Bewegungen zu vermeiden, die den Schmerz auslösen. Bei starken Schmerzen kann die Einnahme von Arnikapräparaten eine mögliche Entzündung eindämmen und die Schmerzen senken.

Durch adäquat ausgeführte medizinische Massagen wird die verhärtete Muskulatur gelockert und die Spannung herabgesetzt. Ein ausgebildeter Therapeut kann Sie gezielt beraten.

Sitzmöglichkeiten variieren

Zur Prophylaxe: Eine gute Ergonomie ist die Voraussetzung für einen gesunden Rücken. Beim Büroalltag ist auf eine gerade, aber lockere Haltung zu achten. Ein Sitzball, Sitzkissen oder Stehpult können dies unterstützen. Dabei sollte man am besten variieren. Immer wieder die Sitzmöglichkeit zu wechseln und auch mal zu stehen, beansprucht verschiedene Muskeln. Relativ schlecht ist es, den ganzen Tag in der gleichen Position zu verharren, da die autochthone Muskulatur, welche vor allem für unsere aufrechte Haltung zuständig ist, müde wird und demzufolge eher verspannt. Eine tolle Idee ist es, verschiedene Stühle in einem Tages- oder Halbtages-Zyklus mit den Arbeitskollegen zu wechseln um so die Halt gebende Muskulatur dynamisch zu benutzen.

Zu nichts zwingen

Ein Sitzball sorgt dafür, dass die Muskulatur des Rumpfes immer wieder für das Gleichgewicht sorgen muss. Er ist deshalb ein gutes Training für die Muskulatur und entlastet in winzigen Zeiteinheiten die verschiedenen Muskelfasern. Wenn Ihnen jedoch eine Sitzmöglichkeit überhaupt nicht zusagt, zwingen Sie sich besser nicht dazu, diese zu benutzen oder besprechen Sie mit einem Therapeuten, welche Möglichkeiten für Sie gut wären. Ausgleichende und stabilisierende Sportarten wie Schwimmen, Yoga, Pilates, Thai Chi oder ein betreutes Rückenturnen unterstützen den Körper und führen in einigen Fällen zur Beschwerdefreiheit oder sind eine gute Vorbeugung von Problemen.

Vorsichtsregeln

Sobald Gefühlsstörungen oder ein Kraftverlust in den Beinen oder sogar ein unkontrollierter Verlust von Urin festgestellt wird, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Bei chronischen und stetig zunehmenden Schmerzen ist eine Therapie sowie ein Beratungsgespräch mit einem ausgebildeten Therapeuten angezeigt, um die Beschwerden zu bekämpfen und eine weitere Verschlimmerung zu verhindern.

SARAH HUMMEL
Geschäftsführerin
Medpraxis GmbH, Zug
www.medpraxis.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch

Kurzantwort

Die erwähnten Schmerzen rühren oft daher, dass man stundenlang in der gleichen Sitzposition verharrt. Täglich mehrfache Abwechslung wäre besser, auch mit Sitzball, Sitzkissen oder Stehpult. Vorbeugen können zudem stabilisierende Sportarten sowie Massagen und Physiotherapien, mit denen man auch bestehende Rückenprobleme angehen kann.

ANZEIGE

ANZEIGE

Luzerner Höhenklinik Montana

Luzerner Höhenklinik Montana

Lunge und Bronchien

Akute Atemnot ist etwas vom Schlimmsten, was ein Mensch erleben kann. Nichts macht mehr Angst als das Gefühl, zu ersticken. Mitmenschen mit Asthma oder Bronchitis erleben das z. T. täglich. Es ist, als ob sie ununterbrochen Treppen hochsteigen müssten, ohne eine Verschnaufpause einlegen zu können. Dieses Gefühl der Atemnot wirkt sich langfristig auf Lebensgestaltung, Aktivitäten und Psyche aus. Menschen mit Atemnot bedürfen deshalb einer speziellen Betreuung, damit für sie das Leben wieder erträglich wird.

Die Luzerner Höhenklinik Montana bietet in ihrem Rehabilitationsprogramm für Lunge und Atemwege diese ganzheitliche Behandlung an. Die Patientinnen und Patienten profitieren von der ausgezeichneten Luft in den Walliser Bergen genauso wie von der kompetenten Betreuung durch Fachleute verschiedener medizinischer Bereiche. Ein individuell angepasstes Trainingsprogramm lässt sie frische Kräfte sammeln und steigert die Leistungsfähigkeit.

Wo sich gesunde Bergluft und medizinische Kompetenz verbinden, sind Patientinnen und Patienten jedenfalls gut aufgehoben!

Patientinnen und Patienten fragen am besten den Hausarzt.

Luzerner Höhenklinik Montana
Programm für Rehabilitation von Lunge und Atemwegen
www.LHM.ch