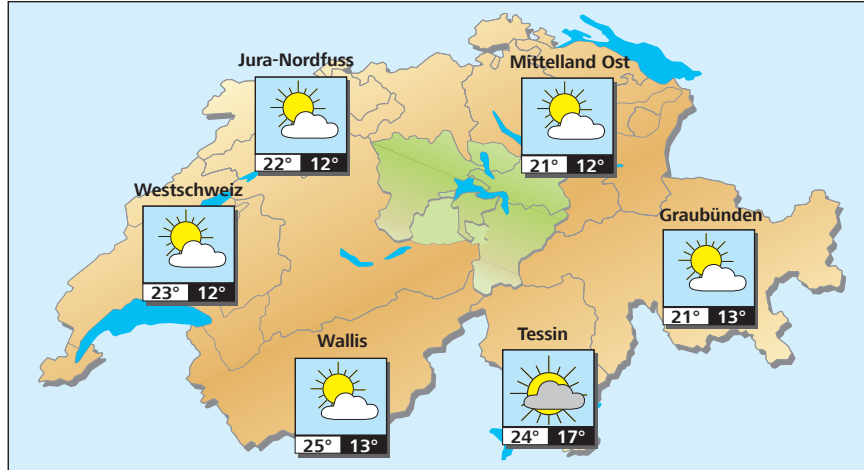
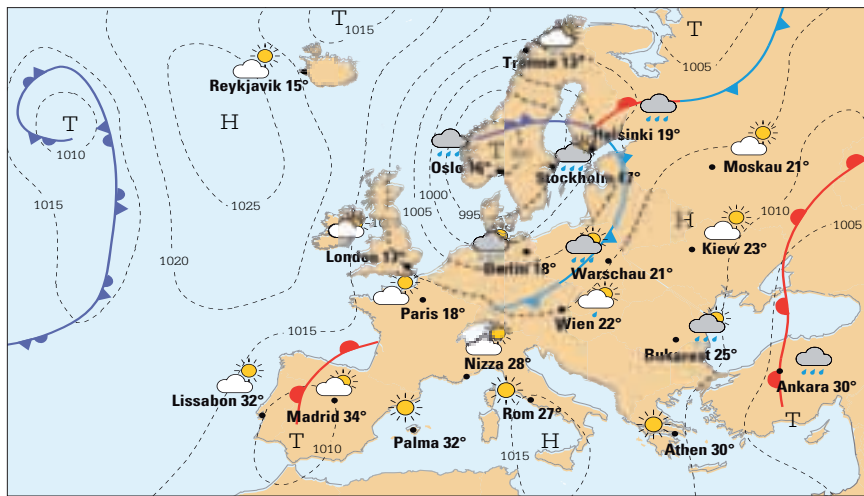


DAS WETTER HEUTE IN DER SCHWEIZ



EUROPAWETTER



WETTERSTATIONEN

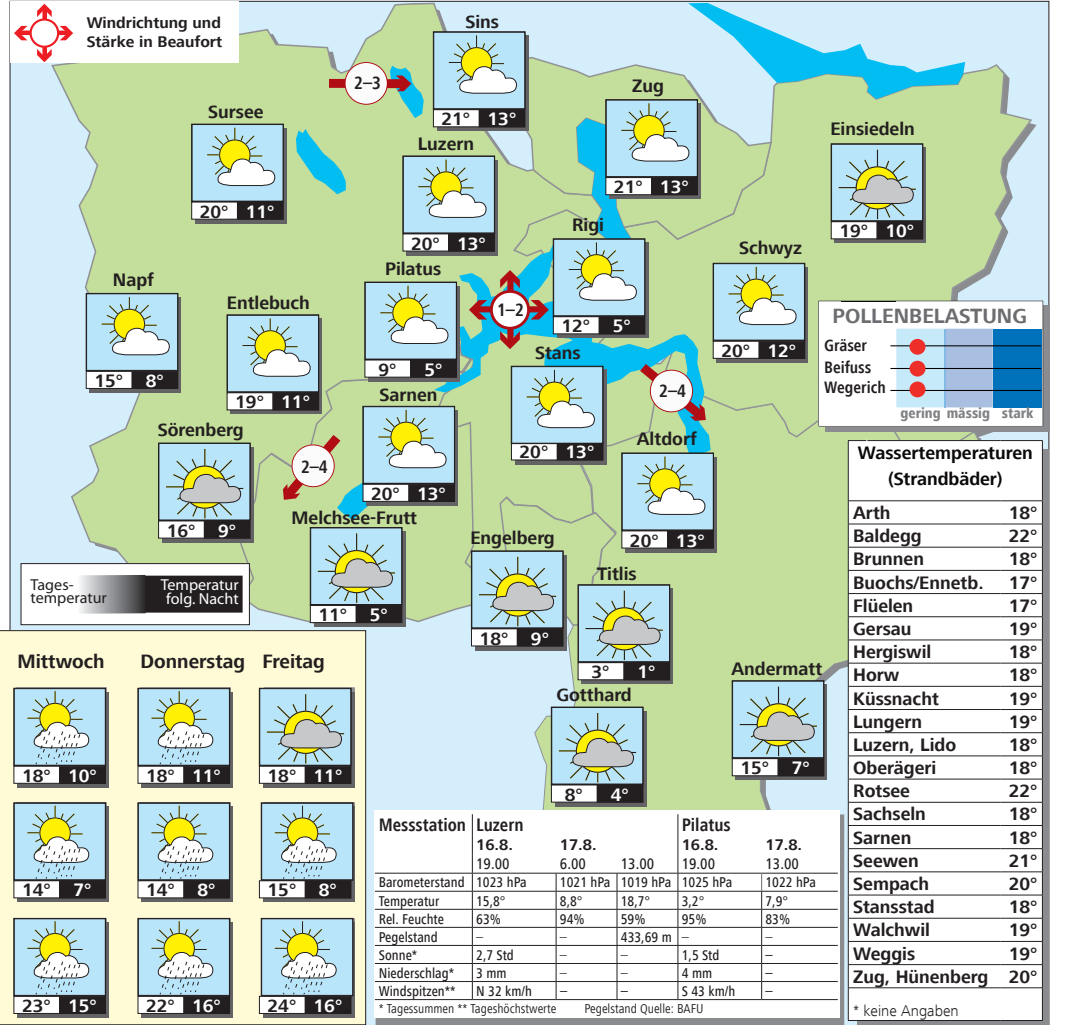
	gestern	morgen	gestern	morgen
Basel	ziemlich sonnig 22°	Regenschauer 20°	Lissabon	sonnig 28°
Chur	ziemlich sonnig 22°	Regenschauer 19°	London	Regen 17°
Jungfrau	ziemlich sonnig -1°	Schneeschauer 0°	Madrid	sonnig 27°
Locarno	ziemlich sonnig 24°	gewitterhaft 21°	Mailand	sonnig 22°
Sitten	sonnig 23°	Regenschauer 22°	Moskau	Gewitter 17°
Zürich	ziemlich sonnig 20°	Regenschauer 18°	München	ziemlich sonnig 19°
Amsterdam	Regen 15°	gewitterhaft 16°	Nizza	ziemlich sonnig 25°
Athen	sonnig 34°	sonnig 32°	Oslo	Regenschauer 14°
Belgrad	teilw. sonnig 22°	sonnig 29°	Palermo	ziemlich sonnig 27°
Berlin	bewölkt 19°	Regenschauer 19°	Paris	teilw. sonnig 18°
Brüssel	Regen 16°	sonnig 17°	Prag	bewölkt 18°
Dubrovnik	ziemlich sonnig 26°	sonnig 28°	Reykjavik	ziemlich sonnig 10°
Frankfurt	bewölkt 15°	Regenschauer 20°	Rom	sonnig 26°
Istanbul	bewölkt 30°	sonnig 28°	Tel Aviv	ziemlich sonnig 33°
Las Palmas	ziemlich sonnig 25°	sonnig 27°	Tunis	ziemlich sonnig 28°
			Wien	teilw. sonnig 21°

Sonnenaufgang: 6.26
 Sonnenuntergang: 20.32
 Mondaufgang: 0.17
 Monduntergang: 15.27

Niederschlags-wahrscheinlichkeit

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

DAS WETTER HEUTE IN DER ZENTRALSCHWEIZ



TENDENZEN

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Alpen-Nordseite				
Mittelland	19° 11°	18° 10°	18° 11°	18° 11°
Höhenorte über 1000 m ü. M.	15° 9°	14° 7°	14° 8°	15° 8°
Alpen-Südseite				
	22° 15°	23° 15°	22° 16°	24° 16°

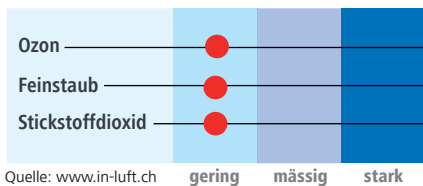
Messstation

	Luzern 16.8.	17.8.	Pilatus 16.8.	17.8.
Barometerstand	1023 hPa	1021 hPa	1019 hPa	1022 hPa
Temperatur	15,8°	8,8°	18,7°	3,2°
Rel. Feuchte	63%	94%	59%	83%
Pegelstand	-	433,69 m	-	-
Sonne*	2,7 Std	-	1,5 Std	-
Niederschlag**	3 mm	-	4 mm	-
Windspitzen**	N 32 km/h	-	S 43 km/h	-

EXTREMWERTE HEUTE

	Luzern	Pilatus
Max. Temp.	32,5° 1932	20,0° 1992
Min. Temp.	7,9° 1961	1,9° 1990
Niederschlag	31,2 1960	25,2 1986

SCHADSTOFFBELASTUNG



Trotz Wolkenfeldern recht sonnig

Allgemeine Lage: Mit westlichen Winden gelangt heute etwas feuchtere und labiler geschichtete Luft zur Schweiz. **Zentralschweiz:** Recht sonnig. Zeitweise hohe Wolkenfelder. In der zweiten Tageshälfte über den Bergen einige Quellwolken und in den Voralpen und Alpen vereinzelte Schauer nicht ganz ausgeschlossen. In den Bergen mässiger bis starker Westwind. Nullgradgrenze auf 3500 Metern. Im Flachland schwacher bis zeitweise mässiger West- bis Südwestwind. **Aussichten:** Am Dienstag meist stark bewölkt und zeitweise Regen. Am Mitt-

woch und Donnerstag veränderlich bewölkt mit sonnigen Abschnitten. Örtliche Schauer mit Schergewicht in den Voralpen und Alpen. Am Freitag bei wechselnder Bewölkung teilweise sonnig, in den Alpen weiterhin Neigung zu lokalen Regenschauern. Trend zum Wochenende: am Samstag veränderlich bewölkt mit Schauern. Am Sonntag ziemlich sonnig.

www.meteoschweiz.ch
162 Ihre Nummer für jedes Wetter
 CHF -50 + CHF -50/Min.
 Daten/Grafik: MeteoSchweiz / www.meteoschweiz.ch
 18.08.2014

Weshalb schlafen mir regelmässig die Beine ein?

RATGEBER

Heute zum Thema: Gesundheit

- Stil
- Recht
- Beziehungen
- Geld
- Daheim
- Erziehung

Beim Einschlafen von Gliedern liegt meist eine Kompression der Blutgefässe vor. Dies führt dazu, dass die betroffenen Glieder nicht ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden, was sich dann in einer Gefühlsstörung bemerkbar macht. Ausstrahlende Schmerzen in das betroffene Glied entstehen, wenn auch Nervenbahnen von der Kompression betroffen sind.

Mögliche Ursachen

- Eine der häufigsten Ursachen für das Einschlafen der Beine und Füsse ist eine ungünstige Sitzposition über einen längeren Zeitraum. Hier lässt sich die Gefühlsstörung leicht durch Aufstehen und Bewegen der Gliedmassen beheben.
- Eine weitere Ursache, die zu chronischem Einschlafen und Kribbeln der Arme, Hände, Beine und Füsse führen kann, ist eine pathologisch zu hohe Spannung der Muskulatur im Bereich des Schultergürtels oder des Kreuzbeins.

DURCHBLUTUNG Ich (w, 32) muss beruflich viel sitzen. Zeitweise schlafen mir dabei die Beine ein, und ich kann ein spezifisches Kribbeln wahrnehmen. Hin und wieder leide ich auch im Alltag unter einschlafenden Armen. Warum ist das so? Kann gehäuftes Auftreten auch ein Alarmzeichen sein? B. Z. in C.

Dabei hilft eine gezielte Entspannung der Muskulatur durch eine adäquate medizinische Massagebehandlung. • Etwas seltener gilt eine Einengung des Spinalkanals als Ursache für chronisches Kribbeln und Einschlafen diverser Körperstellen. Zudem können Bandscheibenvorfälle eine Kompression der Nervenbahnen im Rücken hervorrufen. Weiter gilt das sogenannte Karpaltunnelsyndrom als Ursache für Beschwerden in Hand- und Armbereich. Auch hier löst eine Kompression der Nerven die genannten Beschwerden aus.

Kurzantwort

Oft bedingt durch eine ungünstige Sitzposition, werden Beine und Füsse nicht genug mit sauerstoffreichem Blut versorgt. Deshalb können sie einschlafen. Mit einigen Massnahmen, zum Beispiel Stehpult oder Sitzball, lässt sich vorbeugen. Ein Alarmzeichen ist das Einschlafen von Gliedern nicht, stark gehäuftes Auftreten sollte man aber abklären lassen.

Prophylaxe

Sofern die Ursache bei einer überangegangenen (hypertonen) Muskulatur liegt, kann dem Einschlafen der Gliedmassen mit einer optimalen Arbeitsergonomie am Arbeitsplatz – zum Beispiel mit einem Stehpult und/oder Sitzball – entgegengewirkt werden. Häufiges Aufstehen, regelmässiges Dehnen der verspannten Muskulatur und bewusstes Kreisen der Schultern können bereits lindernde Wirkung zeigen. Ausgleichende Sportarten wie Yoga, Pilates, Schwimmen oder Thai Chi helfen zusätzlich, den Körper zu stabilisieren und möglichen Verspannungen vorzubeugen. Für zu Hause empfehlen sich erwärmende Bäder wie auch durchblutungsfördernde Cremes und Gels für die Muskulatur. Hierfür eignen sich Produkte mit Kampfer, Capsaicin aus der Chilisohote oder Salicylate, welche zur Durchblutungsförderung benutzt werden können.

Alarmzeichen?

Prinzipiell ist das Einschlafen von Gliedern nicht direkt ein gefährliches Alarmzeichen. Jedoch sollten eine Kompression von Blutgefässen oder ein veringertes Durchfluss von Blut in die

SUCHEN SIE RAT?

► Schreiben Sie an: Ratgeber, Neue Luzerner Zeitung, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
 E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
 Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an. ◀



SARAH HUMMEL, ZUG
 Medizinische Masseurin EFA, Medpraxis, Physiotherapie, Medizinische Massagen, Ernährungsberatung, www.medpraxis.ch
 ratgeber@luzernerzeitung.ch

ANZEIGE

Mit uns hat Ihre Werbung Erfolg.
 www.publicitas.ch/luzern
 publicitas

ANZEIGE

Mehr Spannung.
 Zum Mitfiebern.