



Foto: chandlervid85/fotolia



Foto: rh2010/fotolia



Foto: nadezhda1906/fotolia

Ganz wichtig bei Hitze: viel Wasser trinken. Es darf ruhig das Doppelte von dem sein, was man sonst zu sich nimmt.

Hohe Ozonwerte reizen die Schleimhäute und die Augen.

Ohne Sonnenschutz sollte man nie nach draußen in die Sonne gehen. Kinderhaut ist besonders empfindlich.

Sonne ist gut für den Körper, aber zu viel davon kann der Gesundheit schwer schaden

Sonnenstich, Ozon und Co.

Für viele Menschen ist der Sommer die schönste Jahreszeit, und sie erwarten ihn nach den langen, kalten Herbst- und Wintertagen sehnsüchtig. Ist der Sommer da, genießen sie jeden Sonntag ausgiebig und verbringen so viel Zeit wie möglich im Freien. Dabei wird oft vergessen, dass auch die Sonne ihre Schattenseiten hat.

Wer die Sonne unterschätzt, muss mit schmerzhaften Folgen rechnen. Bei Temperaturen über 30 Grad sind Kinder, alte und kranke Menschen besonders gefährdet, gesundheitliche Schäden zu erleiden.

Sonnenbrände hinterlassen Folgeschäden

Spätestens seit der Entdeckung des Ozonlochs ist klar: Bevor man in die Sonne geht, sollte ein Sonnenschutzmittel aufgetragen werden. Sonst bekommt man einen Sonnenbrand, und der ist keinesfalls harmlos, auch wenn er unbehandelt nach ein paar Tagen wieder verschwindet: Es handelt sich bei einem Sonnenbrand um eine Verbrennung ersten Grades, bei Bläschenbildung gar zweiten Grades. Sonnenbrände können die Haut dauerhaft schädigen und im schlimmsten Fall zu Hautkrebs führen. Aber auch Falten, Pigmentflecken und große Poren sind dauerhafte, unschöne Folgen von zu viel Sonne.

Wenn die Haut rot und heiß wird und juckt, braucht sie

Kühle und Feuchtigkeit. Aloe-Vera-Gel hilft, aber auch ein kühler oder lauwarmer Umschlag, der (wenn es nicht zu sehr schmerzt) mit verdünntem Apfelessig getränkt oder mit Quark bestrichen ist. Bei Schmerzen helfen Tabletten wie ACC oder Ibuprofen. Bekommt man Kopfschmerzen, bilden sich Blasen und ist der Sonnenbrand großflächig, ist es ratsam, zum Arzt zu gehen.

Das deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt hat eine App entwickelt, die individuell und an den Ort und das Wetter angepasst anzeigt, wie lange man sich höchstens an der Sonne aufhalten darf (www.uvcheck.de). Außerdem gibt es Hilfsmittel wie z.B. das UV-Armband von Smartsun, das seine Farbe verändert, wenn ein Sonnenbrand droht oder es Zeit zum Eincremen ist.

Durch richtiges Trinken Dehydrierung verhindern

Viel trinken ist bei Hitze ein Muss, denn der Körper schwitzt stärker und verliert Elektrolyte. Reichen normalerweise zwei Liter am Tag, so darf es an heißen Tagen gerne das Doppelte sein; aber keine zucker-, alkohol- und koffeinhaltige Getränke, sondern Wasser sowie Früchte- und Kräutertees. Auch sehr wasserhaltiges Obst und Gemüse wie z. B. Gurken und Wassermelonen helfen, Flüssigkeit zuzuführen.

Für den Körper ist es vorteilhaft, wenn zwei Drittel bis zum frühen Nachmittag getrunken werden, damit der Körper genug „Stoff“ für seine Arbeiten hat. Ein guter Indikator, dass man genug getrunken hat, ist heller Urin.

Starkes Schwitzen, blasser Teint, Herzrasen, Apathie,

Kopfschmerzen und Übelkeit sind Anzeichen, dass zu wenig getrunken wurde. Dann heißt es: hinlegen und die Beine hochlagern. Und natürlich viel trinken – aber nichts Eiskaltes.

Ziemlich übel: Ein Sonnenstich geht aufs Gehirn

Wer „oben ohne“ ist, muss sich besonders vorsehen: Wenn stundenlang die Sonne auf Kopf und Nacken scheint, droht ein Sonnenstich. Symptome sind ein steifer, schmerzender Nacken sowie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen. Grund ist eine Hirnhautreizung, die bei Kleinkindern sogar zu einer Hirnschwellung und Hirnhautentzündung führen kann. Daher sollte unbedingt ein Arzt gerufen oder aufgesucht werden.

Der Betroffene muss sofort aus der Sonne und mit leicht erhöhtem Oberkörper und Kopf gelagert werden. Kopf, Nacken und Hals sollten mit kaltem Wasser oder einem Beutel mit Eiswürfeln (dann mit einem Tuch umwickelt) gekühlt wer-



Foto: Daxiao Productions/fotolia

Sport in den Mittagsstunden ist keine gute Idee.



Foto: Jürgen Fälchle/fotolia

Irgendwann wird's zu viel: Dauerhitze belastet den Körper.

den. Solange der Betroffene sich nicht erbricht, sollte er viel trinken.

Ein Hitzschlag kann auch tödlich enden

Klagt jemand nach einem Aufenthalt in der Sonne über Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel, ist der Puls beschleunigt und die Haut stark gerötet, trocken und heiß, deutet das auf einen Hitzschlag. Es handelt sich dabei um einen Wärmestau, weil der Körper bei feuchter Hitze und zu wenig Flüssigkeit die Überhitzung nicht mehr durch Schwitzen regulieren kann. Die Körpertemperatur steigt lebensbedrohlich über 40 Grad an. Es droht ein Hirnödem, das sich durch Verwirrtheit und Apathie ankündigt und schließlich zu Bewusstlosigkeit und Tod führen kann. Der klassische Fall ist das Baby, das im überhitzten Auto zurückgelassen wird und einen Hitzschlag erleidet.

Oberstes Ziel bei der Ersten Hilfe ist es, die Körpertemperatur abzusenken: Kleidung lockern oder ausziehen, auf den Rücken legen, die Beine erhöht. Nacken, Ellenbogen, Kniekehlen und Leistengegend können mit kalten Tüchern oder mit in einem Tuch eingewickeltem Eis gekühlt werden. Ist die Person bei klarem Bewusstsein, werden lauwarmer Getränke gereicht. Unbedingt einen Arzt rufen und auf ihn warten.

Husten, Kopfschmerzen und Triefaugen durch Ozon

Wenn die Sonne stark scheint, wenig Wind weht und viele Abgase ausgeschieden werden – also bevorzugt in Städten –, entstehen erhöhte Ozonwerte. Diese Wetterlage wird auch Sommersmog genannt.

Ozon reizt Schleimhäute und Augen und führt zu Kopfschmerzen. Besonders gefährdet sind ganz junge und alte Menschen sowie kranke. Vorbeugend sollte man nur morgens oder abends lüften und Sport treiben. Nachmittags ist die Ozonkonzentration am höchsten. Das Umweltbundesamt veröffentlicht stündlich aktuelle Ozonwerte auf seiner Internetseite unter: <http://www.umweltbundesamt.de>. *bg*



Foto: Christian Schwier/fotolia

Kinder machen es richtig: Sie genießen jede Erfrischung.



Foto: absolutimages/fotolia

Erste Hilfe: in den Schatten liegen, kühlen und trinken.