

Schönen Sommer!

Endlich: Der Winter ist vorbei, die Temperaturen steigen, und mit ihnen die Stimmung. Doch auch die warme Jahreszeit hat ihre Schattenseiten. Und die sollte man kennen, damit die Sommerfreuden ungetrübt bleiben.

➤ Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen fallen die Hüllen, es darf wieder Haut gezeigt werden. Die reagiert allerdings nach den dunklen Wintermonaten besonders empfindlich auf UV-Strahlung. Aber auch wer schon vorgebräunt ist, sollte auf schützende Sonnencremes nicht verzichten, um Sonnenbrände zu vermeiden und Hautkrankheiten vorzubeugen. Dabei gilt: Der Schutzfaktor muss dem Hauttyp angepasst sein und sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen (australischer Standard) ausfiltern. Da die Cremes etwa 20 Minuten brauchen, um ihre volle Wirkung zu entfalten, sollten sie rechtzeitig aufgetragen werden. Außerdem empfehlenswert: UV-dichte Kleidung tragen, nach dem Sonnenbad Vitamin-E-haltige Lotion benutzen und die Mittagssonne meiden. Letzteres mindert auch das Risiko für einen Sonnenstich oder Hitzschlag. Deren Symptome reichen von Übelkeit, Schwindel, Gliederschmerzen und Fieber über Krämpfe und Verwirrungs Zustände bis hin zum Koma. Erste Maßnahmen: Betroffene in den Schatten legen, Kopf hoch lagern, Kleidung öffnen, mit nassen Tüchern kühlen und sofort einen Arzt rufen. Zur Vorbeugung immer eine Kopfbedeckung tragen und körperliche Anstrengungen in der prallen Sonne vermeiden.

Richtig essen und trinken— Auch wenn auf Grillpartys Steaks und Würstchen locken: Im Sommer ist leichte Kost angesagt, denn bei hohen Temperaturen läuft die Verdauung besonders langsam ab. Auf den Speiseplan gehören viel Obst und Gemüse, Salate, Nudeln, Reis und Brot sowie als Eiweißlieferanten Fisch

und Geflügel. Und weil sich in der Sommerhitze Krankheitserreger wie Salmonellen schnell vermehren, sollte Hygiene besonders groß geschrieben werden: Lebensmittel stets kühl lagern, Obst und Gemüse vor dem Verzehr gut waschen, Fleisch, Fisch und Eier immer durchbraten. Arbeitsflächen mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen. Um Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen auszugleichen, sollte man mindestens zweieinhalb Liter am Tag trinken. Am besten sind Wasser und Saftschorlen, die den Körper auch mit Mineralstoffen versorgen. Alkohol, stark zuckerhaltige Getränke und Kaffee sind dagegen als Durstlöcher ungeeignet.

Vorsicht Falle!— Vor allem in Büschen, hohem Gras und im Unterholz lauern sie: Zecken. Da die kleinen Blutsauger gefährliche Krankheiten wie Hirnhautentzündung und Borreliose übertragen können, ist Vorsicht angebracht. Den besten Schutz bietet geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen, die in die Strümpfe gesteckt werden. Hat es einen dennoch erwischt, entfernt man die Plagegeister, indem man sie mit einer spitzen Pinzette möglichst nah an der Haut greift und langsam herauszieht. Bei Hautrötungen: ab zum Arzt. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann sich auch impfen lassen.

Daniel Freienstein



Foto: wdr/lt. Veller

Schönen Sommer!

Endlich: Der Winter ist vorbei, die Temperaturen steigen, und mit ihnen die Stimmung. Doch auch die warme Jahreszeit hat ihre Schattenseiten. Und die sollte man kennen, damit die Sommerfreuden ungetrübt bleiben.

- Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen fallen die Hüllen, es darf wieder Haut gezeigt werden. Die reagiert allerdings nach den dunklen Wintermonaten besonders empfindlich auf UV-Strahlung. Aber auch wer schon vorgebräunt ist, sollte auf schützende Sonnencremes nicht verzichten, um Sonnenbrände zu vermeiden und Hautkrankheiten vorzubeugen. Dabei gilt: Der Schutzfaktor muss dem Hauttyp angepasst sein und sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen (australischer Standard) ausfiltern. Da die Cremes etwa 20 Minuten brauchen, um ihre volle Wirkung zu entfalten, sollten sie rechtzeitig aufgetragen werden. Außerdem empfehlenswert: UV-dichte Kleidung tragen, nach dem Sonnenbad Vitamin-E-haltige Lotion benutzen und die Mittagssonne meiden. Letzteres mindert auch das Risiko für einen Sonnenstich oder Hitzschlag. Deren Symptome reichen von Übelkeit, Schwindel, Gliederschmerzen und Fieber über Krämpfe und Verwirrungs Zustände bis hin zum Koma. Erste Maßnahmen: Betroffene in den Schatten legen, Kopf hoch lagern, Kleidung öffnen, mit nassen Tüchern kühlen und sofort einen Arzt rufen. Zur Vorbeugung immer eine Kopfbedeckung tragen und körperliche Anstrengungen in der prallen Sonne vermeiden.

Richtig essen und trinken— Auch wenn auf Grillpartys Steaks und Würstchen locken: Im Sommer ist leichte Kost angesagt, denn bei hohen Temperaturen läuft die Verdauung besonders langsam ab. Auf den Speiseplan gehören viel Obst und Gemüse, Salate, Nudeln, Reis und Brot sowie als Eiweißlieferanten Fisch



Foto: wdv/M. Völler

und Geflügel. Und weil sich in der Sommerhitze Krankheitserreger wie Salmonellen schnell vermehren, sollte Hygiene besonders groß geschrieben werden: Lebensmittel stets kühl lagern, Obst und Gemüse vor dem Verzehr gut waschen, Fleisch, Fisch und Eier immer durchbraten. Arbeitsflächen mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen.

Um Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen auszugleichen, sollte man mindestens zweieinhalb Liter am Tag trinken. Am besten sind Wasser und Saftschorlen, die den Körper auch mit Mineralstoffen versorgen. Alkohol, stark zuckerhaltige Getränke und Kaffee sind dagegen als Durstlöcher ungeeignet.

Vorsicht Falle!— Vor allem in Büschen, hohem Gras und im Unterholz lauern sie: Zecken. Da die kleinen Blutsauger gefährliche Krankheiten wie Hirnhautentzündung und Borreliose übertragen können, ist Vorsicht angebracht. Den besten Schutz bietet geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen, die in die Strümpfe gesteckt werden. Hat es einen dennoch erwischt, entfernt man die Plagegeister, indem man sie mit einer spitzen Pinzette möglichst nah an der Haut greift und langsam herauszieht. Bei Hautrötungen: ab zum Arzt. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann sich auch impfen lassen. **Daniel Freienstein**