



**Effizienter Schutz.** Hut und Creme verhindern einen Sonnenbrand.

## Die Schattenseite der Sonne

Sonne tanken – das ist für viele Bundesbürger der Inbegriff eines gelungenen Sommerurlaubs. Doch aufgepasst: Die Haut verträgt nicht jede Dosis UV-Strahlung.

Text: Hans-Georg Sausse

**E**ndlich sind die kühlen, trüben Tage vorbei. Der Sommer, die wärmste der vier Jahreszeiten, ist da. Die Deutschen gehen jetzt gerne ins Freie, entspannen sich am Strand, in den Bergen, auf Wiesen, im Freibad oder am Baggersee. Und im Urlaub zieht es viele Bundesbürger auch in südliche Regionen – nach Spanien, Italien oder in die Türkei. Dort, wo es heiß ist und die Sonne brennt. Am Strand liegen, faulenzten und braun werden gehört für die meisten Deutschen im-

mer noch zu den Lieblingsbeschäftigungen im Urlaub.

Zu Recht, denn die Sonne ist ein Gesundbrunnen. Sonnenstrahlen regen die Produktion von Glückshormonen, wie Serotonin oder Endorphinen, an und sind wichtig bei der Bildung des D-Vitamins, das für Knochenbau und Immunsystem gebraucht wird. Der Platz an der Sonne macht fröhlich, hält gesund und gibt der Haut eine das Selbstwertgefühl stärkende Tönung – allerdings nur, wenn man sich die

Strahlen in Maßen gönnt, denn die Sonne hat auch eine Schattenseite. UV-Strahlen können genverändernd wirken und zu Hautkrebs führen. Rund 200 000 Neuerkrankungen pro Jahr zählen die Dermatologen allein hierzulande.

Doch die Regeln für das gesunde Sonnenbaden sind ganz einfach: regelmäßig und gut eincremen, möglichst nicht in der Mittagszeit in die Sonne gehen, sich eher im Schatten aufhalten – auch da wird man braun –,

## „Bei Hitzschlag den Notruf wählen!“



DRK-Bundesarzt Dr. med. Peter Sefrin über gesundes Sonnenbaden, die Anzeichen für bedrohliche Situationen und darüber, welche Rettungskräfte im Notfall gerufen werden müssen.

### Herr Sefrin, wie gefährlich ist ein Sonnenbrand?

Schon ein Sonnenbrand mit einer Verbrennung ersten Grades – bei drei möglichen Graden – kann bei Kindern wegen ihrer dünneren Haut zu schwerwiegenden Reaktionen wie Fieber führen. Ansonsten ist ein Sonnenbrand im Prinzip ungefährlich, bis auf das in der Folge möglicherweise auftretende Gesundheitsrisiko der Entstehung von Hautkrebs, allerdings nicht nach einmaligen Sonnenbrand.

### Sonnenbrand, Hitzschlag oder Sonnenstich – was sind die Unterschiede?

Zu einem Sonnenstich kann es nach längerer Sonneneinwirkung auf den ungeschützten Kopf und damit zu einer Reizung der Hirnhäute und des Hirngewebes kommen, die sich dann – manchmal erst nach Stunden – in Kopfschmerzen,

viel trinken – Wasser natürlich – und die Haut auch nach dem Bad in der Sonne pflegen.

Trotzdem kann es zu Sonnenbränden kommen – im Süden übrigens auch mal bei wolkeigem Himmel. Gefährlich ist besonders, dass die Überdosis Sonne anfangs, also während des Sonnens, oft noch keine Beschwerden bereitet. Erst etwa fünf Stunden später beginnt sich die Haut zu röten und schmerzt. Dann hilft nur, die Haut zu kühlen, denn Kälte lindert den

Schwindel, Übelkeit, Erbrechen oder einer Nackensteifigkeit bemerkbar macht. Dies ist Ausdruck einer Entzündungsreaktion mit einer Schwellung des Hirngewebes. Ein Hitzschlag entsteht in schwül-warmer Umgebung. Es kommt zu einer Aufwärmung des Körpers durch die unzureichende Möglichkeit, Körperwärme abzugeben, wobei die Körpertemperatur in kürzester Zeit auf über 40 Grad ansteigen kann. Dann kann es zu Bewusstseinsstörungen und Krämpfen kommen.

### Bei einem Hitzschlag: Wann ist der Notarzt oder der Rettungsdienst zu rufen?

Bei Zeichen eines Hitzschlages oder Sonnenstichs sollten in jedem Fall der Notarzt oder die Rettungsschwimmer der DRK-Wasserwacht gerufen werden, da es sich um einen lebensbedrohlichen Zustand handeln oder sich dazu entwickeln kann.

Schmerz und hemmt die Entzündung, am besten mit Tuchumschlägen, die in kaltem Wasser ausgewrungen wurden. Außerdem sollte man viel Flüssigkeit zu sich nehmen, weil die Haut durch den Sonnenbrand massiv an Wasser verliert. Und: sanft pflegende Hautcremes mit Aloe vera oder Kamille auftragen – auch das besänftigt die Haut. Wer also mit gesunder, sanfter Bräune aus dem Urlaub heimkehren will, sollte jedes Sonnenbad mit Plan genießen. +

## Kinder in der Sonne

Kleinkinder gehören an die frische Luft und damit auch in die Sonne. Aber sie brauchen besonderen Schutz.

Da die Kinderhaut sehr dünn und ihr hauteigenes Schutzsystem noch nicht voll entwickelt ist, sind die Risiken für langfristige Hautschäden besonders groß. Also: Unbedingt Sonnenbrände vor der Pubertät vermeiden. Das lässt sich so erreichen:

- Ideal zum Schutz der Kinderhaut ist weite und leichte Kleidung mit textilem Sonnenschutz, dazu UV-Schutz-Badekleidung, die aus hochelastischer und atmungsaktiver Mikrofaser besteht. Und: ein Kopfschutz, „weil der Schädelknochen noch so dünn ist, dass es schnell zu einer Erwärmung des Gehirns kommen kann“, so DRK-Bundesarzt Peter Sefrin.
  - Kinder an sonnigen Tagen schon morgens eincremen (mindestens Lichtschutzfaktor 15).
  - Mit Kindern immer nur vor 11 Uhr und nach 16 Uhr an den Strand gehen. In der Mittagszeit ist die UV-Strahlung bis zu 150-mal höher als am Morgen.
  - Mit wasserfestem Lichtschutz eincremen, weil 50 Prozent der UV-Strahlen die Haut auch im Wasser erreichen.
  - Und: Immer eine Sonnenbrille tragen, um gefährliche Augenentzündungen zu verhindern.
- Grundsätzlich: direkte Sonneneinstrahlung vermeiden, Kinder möglichst im Schatten spielen lassen.

# Schnelle Hilfe aus dem Koffer

**SERIE: ERSTE HILFE (6)** Sonne, Strand, Palmen – und dann kommen Fieber, Mattigkeit oder sogar Durchfall. Gut, wenn dann die richtigen Medikamente im Gepäck sind. Dr. Rainer Brackertz, Leiter der Zentralapotheke der DRK-Kliniken Berlin, gibt Tipps für die Reiseapotheke.

Text: Ina Armbruster

**D**ie Koffer sind gepackt. Auf geht es an den Strand, in die ferne Stadt oder zum großen Abenteuer. Eine Krankheit oder eine leichte Verletzung im Urlaub ist ärgerlich, aber mit den richtigen Mitteln gut zu behandeln. Unversorgt, kann es allerdings zu schweren Folgeschäden kommen.

Dr. Rainer Brackertz, Leiter der Zentralapotheke in den DRK-Kliniken Berlin, empfiehlt, einige Basismedikamente aus Deutschland mit ins Ausland zu nehmen. „Die Verschreibungspflicht ist in jedem Staat anders geregelt. Manche Wirkstoffe sind in Deutschland verschreibungspflichtig und in anderen Ländern nicht, bei manchen ist es

umgekehrt. Deswegen sollte man einige Standardmedikamente in den Koffer packen.“ Mittel gegen Schmerzen, Fieber oder Erkältungsbeschwerden gehören in jede Reiseapotheke, ebenso Pflaster oder Heilsalbe – ganz unabhängig vom Alter des Reisenden. Die Wirkstoffe sind für Kinder und Erwachsene geeignet.

„Nur bei Durchfall gibt es Unterschiede. Erwachsene greifen oft schnell zum Wirkstoff Loperamid, doch damit sollte man bei Kindern vorsichtig sein.“ Bei ihnen gehe es vor allem darum, den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen. Erst, wenn der Durchfall länger anhält und sich herausstellt,

dass es sich um einen Infekt handelt, sind bei Kindern Medikamente ratsam. Besonders wenn bei Säuglingen oder Kleinkindern Durchfall oder Erbrechen länger als 48 Stunden anhalten, ohne dass eine Verbesserung eintritt, sollte man einen Arzt aufsuchen.

## Alle Medikamente mitnehmen

Medikamente mit ins Ausland zu nehmen, sei in der Regel kein Problem: „Sie sollten klar als Medikamente zu erkennen sein und in üblichen Mengen mitgeführt werden“, sagt Brackertz. Bei flüssigen Medikamenten, die ins Handgepäck müssten – wie etwa Nasentropfen oder Hustensaft –, empfiehlt er, unter der im Flugzeug zulässigen Verpackungsgröße von 100 Millimetern zu bleiben.

Sind spezielle flüssige Medikamente – wie beispielsweise Insulin für Diabetiker – nötig, sollten sich die Patienten vorher bei ihrer Fluggesellschaft erkundigen und die geplante Mitnahme ankündigen.

Individuell benötigte Medikamente gehören in ausreichender Menge ins Gepäck, damit sie für den Notfall noch einige Tage länger reichen, als der Urlaub eigentlich geplant ist. Das gilt auch für Insektenschutzmittel: „In Deutschland werden diese unter ande-

## Wenn der Nachwuchs auf die Nase fällt ...

Urlaub mit Kindern: Die Kleinen wollen über die Felsen am Strand klettern, das neue Gerät auf dem Hotelspielplatz ausprobieren oder die Umgebung mit dem Fahrrad erkunden. Manchmal enden die Ausflüge mit einem Sturz und einer Schürfwunde. Wichtig ist dann, dass die Wunde bei sichtbarer Verschmutzung mit Wasser gereinigt wird. Anschließend sorgen Pflaster oder Kompressen dafür, dass die Wunde sauber bleibt. Bei größeren Verletzungen bleibt den Eltern der Gang zum Arzt nicht erspart. Klagt ein Kind über Halsschmerzen, ist Vorsicht geboten: Von Halslutschtabletten, insbesondere solchen mit Antibiotikum, rät Rainer Brackertz ab. „Ältere Kinder sollten lieber mit einer antiseptischen Lösung gurgeln.“ Und wer noch zu klein zum Gurgeln ist, bekommt eine leckere Alternativmedizin: Speiseeis – das kühlt und lindert den Schmerz.



**Gut vorbereitet.** Die richtige Reiseapotheke hilft bei gesundheitlichen Beschwerden.



## Die Reiseapotheke

- Schmerz- und Fiebermittel
- Durchfallmittel und Mittel zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten bei Durchfall, wie Elektrolyte
- Wunddesinfektionsmittel, zum Beispiel Jod
- Arzneimittel, die Erkältungsbeschwerden lindern
- Augentropfen gegen Reizungen
- Salbe oder Gel gegen Verstauchungen und Prellungen
- Wund- und Heilsalbe
- Mittel bei Insektenstichen und Sonnenbrand (für Allergiker auch das entsprechende Medikament)
- Pflaster und Verbandszeug
- Fieberthermometer

### nach Bedarf:

- Dauermedikation
- Mittel gegen Übelkeit auf Reisen
- Insektenschutzmittel
- Arzneimittel zur Malariaphylaxe
- Ersatzausstattung für Brillen und Kontaktlinsen
- Sonnencreme

rem auf ihre Hautverträglichkeit getestet. Im Ausland weiß man meist nicht, welche Wirkstoffe verwendet werden und ob diese in Deutschland überhaupt zugelassen sind.“

### Schutz vor Malaria beachten

Je nachdem, wo die Reise hingeht, ist auch der Schutz vor Malaria sinnvoll. „Die Apotheker haben Zugriff auf eine Liste, die anzeigt, wo es ein Malariarisiko gibt und wie hoch es gerade ist.“

Für manche Länder sei es ratsam, bereits vor der Abreise mit der Prophylaxe zu beginnen und sie dann im Ausland fortzuführen. „Wenn nur ein geringes oder mittleres Malariarisiko besteht, kann es auch reichen, die entsprechenden Medikamente für den Bedarfsfall mitzunehmen. Sie müssen dann bei einem begründeten Verdacht und den entsprechenden Symptomen sofort eingenommen werden.“ Ob diese Maßnahme ausreicht, hänge aller-

dings vom allgemeinen Gesundheitszustand des Einzelnen ab. „Da sollte man sich vorher von seinem Arzt beraten lassen.“ Wer eine Trekkingtour plant, sollte bei einigen Ländern auch noch an Wasserentkeimungsmittel denken. **+**



Die Tipps für die Reiseapotheke können auch mit der DRK-App „Erste Hilfe“ per Smartphone oder Tablet-PC abgerufen werden.