

Sonne



Was Sie beim Sonnenbaden in südlichen Ländern beachten sollten

- Die **Intensität der Sonnenstrahlung** ist, je weiter Sie nach Süden kommen, um ein Vielfaches höher als in Mitteleuropa. In tropischen Ländern, z. B. Kenia, Thailand, Indonesien und auch in der Karibik kommt es bei Sonnenexposition in der Mittagszeit bereits nach 10–15 Minuten zu Lichtschäden der Haut.
- Denken Sie daran, dass die **Haut** auf Sonnenbestrahlung **zeitverzögert reagiert**, d. h. wenn beim Sonnenbaden Ihre Haut zu röten beginnt, ist die Haut bereits verbrannt, da erst 4–6 Stunden nach Sonneneinwirkung der Sonnenbrand voll ausgeprägt ist. Vergessen Sie nicht: häufiger Sonnenbrand fördert Hautkrebs.
- **Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die intensive Sonneneinstrahlung**, vor allem wenn Sie im Winter reisen und Ihre Haut blass ist. In diesen Fällen bieten sich einige Sonnenbankbesuche vor der Reise an, sodass die erhöhte Sonnenexposition die Haut nicht mehr unvorbereitet trifft.
- Meiden Sie grundsätzlich die **Mittagshitze**, da 70 % der täglichen UV-Exposition zwischen 11 Uhr und 15 Uhr erreicht werden. Halten Sie es wie die Südländer und legen Sie lieber eine Siesta im Haus oder zumindest im Schatten ein. Körperliche Belastung und unangepasste Kleidung kann das Risiko von Hitzeschäden erheblich erhöhen! Besonders gefährdet sind Kinder, ältere Menschen, Übergewichtige und Untrainierte. Auch bei bestimmten Erkrankungen besteht ein erhöhtes Risiko (z. B. Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen, neurologische oder psychiatrische Erkrankungen). Bei Nebel oder im Schneefeld besteht ebenfalls ein stark erhöhtes Verbrennungsrisiko.
- Benutzen Sie nach Möglichkeit eine Kopfbedeckung (Schlapphut, Sonnenhut o. ä.). Dies gilt besonders im Fall spärlicher Kopfbehaarung. Die direkte Sonneneinstrahlung kann leicht zu einem **Sonnenstich** führen, gekennzeichnet durch berstende Kopfschmerzen und rotes Gesicht, Übelkeit und Erbrechen, im Extremfall Bewusstlosigkeit.
- Lassen Sie sich hinsichtlich eines **Sonnenschutzmittels** qualifiziert beraten. Nicht jedes Mittel ist für jede Haut geeignet. So kann es aufgrund von Emulgatoren und Lipiden in Lichtschutzcremes in Verbindung mit UV-Strahlen bei bestimmten Personen zu sehr lästigen, heftig juckenden Papeln, besonders im oberen Brustbereich und an den Armen kommen.
- Eine Reihe von **Medikamenten** kann eine phototoxische Reaktion auslösen, die klinisch dem Bild eines Sonnenbrandes gleicht und sich als akute toxische Hautreaktion mit Rötung, Schwellung und Bläschen im Bereich der lichtexponierten Haut zeigt. Dies trifft zu bei einigen Antibiotika, u. U. bei Beruhigungsmitteln, Rheumamitteln u. a.m. Behandelt wird diese Form der Hautentzündung wie ein akuter Sonnenbrand.
- Auch **Parfüms, Deodorants, Kosmetika** und auch Pflanzensäfte können die Empfindlichkeit gegen UV-Strahlen erhöhen und zu unliebsamen Hautreaktionen führen. Stoppen Sie in diesen Fällen die Verwendung der Mittel und meiden Sie potentiell gefährliche Pflanzen (z. B. Bärenklau).
- Starkes Schwitzen kann zu hohem Flüssigkeits- und Salzverlust führen, vor allem dann, wenn zusätzlich ein Reisedurchfall hinzukommt. Es kann leicht zum **Hitzekollaps** kommen. Der Hitzekollaps ist gekennzeichnet durch blasse, kaltschweißige Haut, allgemeine Schwäche, Schwindel, Sehstörungen, Übelkeit und eventuell Erbrechen. Es besteht **keine Temperaturerhöhung** (im Gegensatz zum Hitzschlag).
- **Erste Hilfe:** Die betroffene Person in kühle, schattige Umgebung bringen, Füße leicht hochlagern, viel trinken lassen.

- Im Gegensatz zum Hitzekollaps kann der **Hitzschlag lebensgefährlich** sein. Beim Hitzschlag bricht das Wärmeregulationssystem des Körpers zusammen, das Schwitzen wird eingestellt, es kommt zu Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen und Verwirrung mit hohem Fieber bis zu 40 °C und höher. Die Haut wird rot, heiß und trocken (im Gegensatz zur Hitzeerschöpfung). Im Extremfall tritt Bewusstlosigkeit ein.
- **Notfallmaßnahmen:** schnelle Kühlung des Kranken, im Schatten lagern, bei Bewusstlosigkeit Seitenlage und Patienten in kühle, feuchte Tücher einwickeln, auf gute Luftzufuhr achten, andernfalls kann es zu Krämpfen, Koma, Nierenversagen und Tod kommen.



<https://kleinundgross.info>

Ihr Ansprechpartner in Reise-Gesundheitsfragen

kleinundGROSS
 Zentrum für Kinder- und
 Jugendmedizin
 Reisemedizin - Gelbfieberimpfstelle
 Moses -Stern Str. 28
 41236 Mönchengladbach
 Telefon: 02166.618822
 Mail: kontakt@kleinundgross.info

Stempel der Beratungsstelle