

Die kleinen „Gefahren“ des Sommers

Pieks, Sonnenbrand und andere kleine Störer

Für die meisten Menschen ist der Sommer die schönste Jahreszeit. Die Freibäder sind gefüllt und in den Eisdieleen herrscht Hochandrang. Allerdings hat ein Sommer auch seine kleinen Schattenseiten, bei denen Vorsicht geboten ist.

Sonnenstrahlen. Zu viel Sonne ist grundsätzlich schädlich. Sie beschleunigt die Hautalterung und Faltenbildung und das Risiko von Hautkrebs steigt. Seit den siebziger Jahren haben sich die Hautkrebsfälle vervielfacht. So sollten Sonnenschutzcremes wichtigster Wegbegleiter des Sommers sein.

Der Hitzschlag stellt eine weitere Gefahr dar. Der Hitzschlag entsteht als Folge von gestörter Wärmeregulation im Körper. Der Körper kann die Wärme nicht mehr abtransportieren und als Folge treten Schwindel, Erbrechen und erhöhte Körpertemperatur auf, die mit kalten Umschlägen gesenkt werden sollte. Bei Schockzuständen muss ein Arzt eingreifen. Das Risiko eines Hitzschlages lässt sich durch ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit senken. Im Hochsommer wird geraten, täglich ungefähr zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu trinken.



Wespen können im Sommer lästig sein. Viele Menschen reagieren auf die Wespenstiche allergisch, für manche sind sie gar lebensgefährlich. So sollte man sein Eis oder seine Getränke immer im Blick haben. Beim Spaziergang durch den Wald ist ebenfalls Vorsicht geboten.

Zecken leben im Unterholz und in hohen Gräsern. Bewegt sich das Gras, lassen sich die Zecken fallen und landen auf den Schuhen oder dem Bein des Menschen. Dort wandern sie dann zu den Stellen, die sich zum Blutsaugen eignen. Beim Entfernen einer Zecke ist darauf zu achten, dass der Kopf der Zecke nicht in der Haut stecken bleibt. Ein langsam wachsender roter Ring an der Bissstelle, auftretendes Fieber, Unwohlsein, Kopfschmerz oder Gliederschmerzen weisen meist auf Borreliose hin.



Lebensmittel verderben schnell bei hohen Temperaturen. Das Risiko einer Lebensmittelinfektion lässt sich nur durch eine fachgerechte Lagerung der Lebensmittel senken. Eine durchgehende Kühlung zahlt sich besonders bei Lebensmitteln wie Hack-

fleisch, Geflügelfleisch und Eiern aus. Es ist noch genauer auf das Verfallsdatum zu achten.

Reisezeit. Europa, Amerika oder auch Afrika – wenn es in die große, weite Welt geht, vergessen Sie nicht die Reiseapotheke. Die Medikamente sollten dem Ziel angepasst sein, wobei Mittel gegen Fieber, Schmerzen, Sonnenbrand, Durchfälle und Allergien besonders empfohlen werden. Schützen Sie sich im Voraus vor Krankheiten wie Malaria und Gelbfieber durch eine Impfung.

Beachtet man also einige Tipps und Tricks, kann man den Sommer in vollen Zügen genießen. Denn die Sonne ist wichtig für die Bildung von Vitamin D und für die Anregung der Atmung, Durchblutung, des Kreislaufs und des Stoffwechsels.

