



FERIENZEIT

SOMMER, URLAUB, SONNENSCHNEIN

Strand oder Berge? Baggersee oder Karibik? Wo auch immer die Urlaubsreise hinführt - hier sind einige Tipps für eine gesunde Erholung.

Der Sommer kann beginnen. Verreisen, Baden, Wandern und Faulenzen stehen an der Spitze der Hitliste für die Ferienzeit. Ausreichender Sonnenschutz und Medikamente für unterwegs sind wichtig, gegebenenfalls auch Impfschutz und eine Auslandsreisekrankenversicherung.

SONNENSCHUTZ

Das Licht der Sonne verhilft dem Körper zum lebenswichtigen Vitamin D, hebt die Stimmung, stärkt das Immunsystem und bringt den Kreislauf in Schwung. Allerdings enthält die Sonneneinstrahlung außer der fühlbaren Wärme und dem für die Augen sichtbaren Licht auch unsichtbare UV-Strahlen, die in die Haut eindringen. Zuviel davon schädigt die Zellen und führt zu Sonnenbrand. Die Auswirkungen zeigen sich oft erst nach Jahren, etwa als vorzeitige Hautalterung oder im schlimmsten Fall als Hautkrebs. Sonnenbrände in der Kindheit oder im Jugendalter erhöhen das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Der

ultraviolette (UV) Anteil des Lichts besteht vor allem aus langwelligigen UV-A-Strahlen und kurzwelligen UV-B-Strahlen. Das UV-A-Licht dringt tiefer in die Hautschichten ein. Es schädigt die Hautzellen und kann auch zu allergischen Reaktionen führen. Das UV-B-Licht wirkt oberflächlicher. Es regt eine langsame, anhaltende Bräunung der Haut an als eine Art Selbstschutzmaßnahme, ruft aber auch – im Übermaß – einen Sonnenbrand hervor.

Je klarer der Himmel ist und je heißer die Sonne scheint, desto höher ist der UV-Index und damit die Sonnenbrandgefahr. Der international festgelegte UV-Index gibt an, wie hoch der zu erwartende Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung ist. Damit ist er ein Maß dafür, wie gefährlich die Sonneneinstrahlung am Tag ist. Je höher der UV-Index ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten. Aktuelle Angaben zum UV-Index je nach Region bieten die Wetterdienste (zum Beispiel www.wetter.de oder

www.wetter online.de) und auch das Bundesamt für Strahlenschutz (www.bfs.de).

Hautärzte haben klare Empfehlungen für den Sommerurlaub: pralle Mittagssonne meiden, großzügig mit Sonnenschutzmittel einreiben und Sonnenbäder nicht übertreiben. Für Kinder gilt das in besonderem Maße, denn ihre Haut ist noch empfindlicher als die von Erwachsenen. Wer trotzdem einen Sonnenbrand bekommt, sollte die Haut feucht und kühl halten, mit entsprechenden Lotionen pflegen und einige Tage im Schatten bleiben. Bei schwerem Sonnenbrand ist ein Arztbesuch zu empfehlen.

URLAUBSAPOTHEKE

Neben den Medikamenten, die regelmäßig zu nehmen sind, sollte man auch hilfreiche Dinge wie Pflaster oder Mückenschutzmittel mit auf die Reise nehmen. Homöopathische Ärzte empfehlen eine kleine Haus- und Reiseapotheke mit bewährten Mitteln. Zur Linderung nach Sonnenbrand beispielsweise wird Belladonna



SONNENSCHUTZ FÜR KINDER

Bis zum zwölften Lebensjahr ist die Haut von Kindern besonders empfindlich für UV-Strahlen. Experten empfehlen deshalb:

1. In den ersten Urlaubs- oder Sommertagen zum Eingewöhnen lieber im Schatten bleiben.
2. Die Mittagssonne meiden, denn dann sind die UV-Strahlen besonders stark.
3. Kleidungsstücke halten Sonnenstrahlen ab, aber nur zum Teil. Je dunkler der Stoff, desto höher die Schutzwirkung.
4. Spezielle Kleidung mit UV-Schutz und Sonnenbrillen sind oft mit einem UV-Protektions-Faktor (UPF) gekennzeichnet. Er sollte bei 40 oder mehr liegen.
5. Den Kopf vor der Sonne schützen, am besten mit breiter Krempe und Nackenschutz.
6. Immer gut mit einem Sonnenschutzmittel eincremen. Der Lichtschutzfaktor sollte generell mindestens 20 betragen.
7. Nase, Wangen, Ohren, Lippen sind besonders empfindlich. Am Strand auch die Waden und Fußrücken.
8. Beim Spielen und auch beim Abtrocknen mit dem Handtuch reibt sich Sonnencreme ab. Deshalb regelmäßig nachcremen.
9. Beim Baden ist wasserfeste Sonnencreme zu empfehlen.
10. Wasseroberflächen reflektieren und verstärken die Strahlung. Beim Schnorcheln zum Beispiel ist die Gefahr eines Sonnenbrandes besonders hoch.

(Tollkirsche) empfohlen, zur Selbstbehandlung üblicherweise in der Potenz C12. Gegen Reiseübelkeit beim Autofahren oder Jetlag bei Fernreisen ist das Kürbisgewächs *Cocculus* hilfreich. Bei Prellungen und leichteren Verletzungen wird Arnika empfohlen. Schmerzhaftes Bienen- und

Mückenstiche können mit *Apisinum* (Bienen Gift) gelindert werden – ein Beispiel für das Prinzip der Homöopathie, eine Erkrankung durch ein Mittel mit ähnlichen Eigenschaften zu behandeln. Weitere Tipps finden sich auf www.dzvhae.de oder www.carstens-stiftung.de im Internet.

IMPFSCHUTZ

Bei Fernreisen lohnt ein Blick auf die Internetseite des Centrums für Reisemedizin (www.crm.de) mit Ratschlägen zur Infektionsgefahr bei Tropenkrankheiten wie Hepatitis, Cholera und Typhus. Je individueller die Reise umso besser sollte die Gesundheitsvorsorge sein. Bei amtlich empfohlenen Reise-Impfungen erstattet die SECURVITA Krankenkasse die Kosten für Impfstoff und Arzthonorar zum einfachen Satz der Gebührenordnung. Das gilt auch für die Zecken-Impfung bei Versicherten, die in FSME-Gebieten leben oder beruflich durch diese von Zecken übertragene Infektionskrankheit gefährdet sind.

VERSICHERT IM AUSLAND?

Im Ausland gilt die deutsche Krankenversicherung nur eingeschränkt. Für die meisten europäischen Länder gilt ein Basischutz per Versichertenkarte. Außerhalb Europas sind gesetzlich Versicherte praktisch nicht versichert und müssen für Ärzte und Krankenhauskosten selbst aufkommen. Eine zusätzliche Auslandsreisekrankenversicherung ist zu empfehlen. Entsprechende Policen für Familien, Singles und Senioren bieten private Versicherungsunternehmen an. ■