

Sommer, Sonne, Sonnenbrand – Tipps zum Sonnenbaden

Urlaub, Badespaß, Entspannung und Erholung ist für viele Menschen die schönste Zeit im Jahr. Aber wer von uns kennt nicht die unangenehmen Begleiterscheinungen eines ausgiebigen Sonnenbades oder die Folgen zu langer körperlich anstrengender Arbeit bei hohen Temperaturen im Freien.

Besonders hohe Ozonwerte, Hitzewellen oder ultraviolette Strahlungen können zu erheblichen gesundheitlichen Problemen mit nicht selten lang anhaltenden Beschwerden führen. Diverse Hitzewarnsysteme dienen dazu, Hinweise bei zu hohen Temperaturen und Werten zu geben. Durch Einhalten bestimmter Vorsichtsmaßnahmen können Sie beruhigt Sonne tanken, ohne die Gefahr, dadurch zu erkranken.

An heißen Sonnentagen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig. Vor allem mineralstoffhaltige Getränke wie Wasser oder Tee sollte in ausreichender Menge zu sich genommen werden. Auf Alkohol sollte dabei verzichtet werden. Während der Mittagszeit sind anstrengende körperliche Arbeiten zu vermeiden. Ebenso sollte Sport nur in den frühen Morgen- oder Abendstunden getrieben werden. Achten Sie besonders auf Kinder und ältere Menschen, da diese besonders gefährdet sind.

Um sich vor starken ultravioletten Sonnenstrahlen zu schützen, ist angemessene Kleidung zu tragen. Nicht bedeckte Haut muss mit Sonnenschutzmittel eingecremt werden. Das Tragen von Sonnenbrille und Sonnenhut stellt einen zusätzlichen Schutz dar. Auf zu langes Sonnenbaden sollte verzichtet werden. Genießen Sie die Sonne stattdessen lieber in mehreren kurzen Etappen. Bei Auftreten von Kopfschmerzen, Übelkeit oder Unwohlsein sollten Sie eine Sonnenpause einlegen.

Sollte es dennoch zu hitzebedingten Gesundheitsschäden wie Ausschlag, Sonnenstich oder Hitzschlag kommen, sollte ein Arzt kontaktiert und zurate gezogen werden. Gegen Sonnenbrand können Salben zur Linderung der Schmerzen beitragen sowie kühlende Umschläge.