

Der kleine TopPharm Ratgeber

Sommer, Sonne und Schutz

toppharm

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

Herausgeber

TopPharm AG
Nadja Oberhänkli
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

Text

AckermannRentsch GmbH
4059 Basel

Gestaltung

Oswald Siegfried Werbeagentur
Basel

Endlich Sommer!

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Sommer ist wieder da und weckt in uns die Unternehmungslust, den Garten, die Natur oder fremde Länder zu entdecken – Faulenzen in der Sonne, Schwimmen im See, Wandern in den Bergen oder auf der Piazza einen Espresso genießen ...

Damit Sie bei allen Aktivitäten viel Spass haben können, habe wir ein paar wichtige Ratschläge für Ihre Gesundheit zusammengestellt.

Der Gesundheitscoach Ihrer TopPharm Apotheke ist auch im Sommer für Sie da.

Die Sonne strahlt mit A und B.


Wir Menschen lieben Sonnenstrahlen. Aber Vorsicht: Sonnenlicht und vor allem die unsichtbaren UVA- und UVB-Strahlen bergen auch ihre Gefahren.

Die UVA-Strahlen sind langwellig und dringen tief in die Haut bis ins Bindegewebe ein. Sie sind verantwortlich für die vorzeitige Hautalterung mit Faltenbildung und Pigmentflecken, aber auch für die Sonnenallergie.

Die UVB-Strahlen sind kurzwelliger und dringen nur bis in die Oberhaut ein. Zu viel UVB-Strahlung verursacht den Sonnenbrand, eine akute Entzündung der Haut. Für viele Menschen gehört ein bisschen Sonnenbrand zum Sommer. Ein Irrtum – die Haut vergisst nie. Häufige Sonnenbrände, vor allem in den ersten 18 Lebensjahren, erhöhen das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken! Leider gehört die Schweiz zu den Top-10-Ländern, was die Zahl an Hautkrebserkrankungen betrifft.

Schutz vor der Sonne ist die beste Möglichkeit, um Hautkrebs vorzubeugen. Wir helfen Ihnen gern dabei.

Sonnenschutz-Tipps.

- Machen Sie es wie die Südländer: Meiden Sie die intensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne.
- Schützen Sie sich mit Hut, Sonnenbrille und geeigneter Kleidung.
- Verwenden Sie eine Sonnencreme mit UVA- und UVB-Schutz. Achten Sie beim Kauf eines Sonnenschutzmittels auf das UVA-Label: 
- Cremens Sie sich auch an bewölkten Tagen ein, denn bei bedecktem Himmel dringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen durch die Wolkendecke.
- Verwenden Sie keine Deos oder Parfums vor dem Sonnenbad. Diese können in Wechselwirkung mit der Sonne Hautreaktionen auslösen.
- Vorbräunen im Solarium ist nicht empfohlen.

Richtig eincremen: Die Menge machts.

Fürs Eincremen gibt es ein paar einfache Regeln:

- Tragen Sie Sonnenschutzmittel grosszügig auf. Die meisten Anwender cremen zu wenig ein. Die Schutzwirkung ist dadurch verringert. Als Faustregel gilt: ca. 30 ml für den ganzen Körper, aufgeteilt in Arm, Bein, Brust, Bauch, Nacken, Schultern, Rücken.
- Eine Fingerlänge Sonnencreme für das Gesicht.
- Je zwei Fingerlängen für jede weitere Zone des Körpers
- Wichtig: die Ohren, Füsse und Achseln nicht vergessen einzucremen.
- Cremen Sie sich 30 Minuten vor dem Sonnenbad ein.
- Nachcremen nicht vergessen – vor allem nach dem Schwimmen und bei starkem Schwitzen. Dies gilt auch bei wasserfesten Sonnenprodukten.
- Wer länger in der Sonne bleiben will, sollte zu Beginn des Tages zu einer Creme mit höherem Faktor greifen.
- Vorsicht: Ein hoher Lichtschutzfaktor ist kein Freipass für einen unbeschränkt langen Aufenthalt in der Sonne.

Baby- und Kinderhaut.

Die Haut von Kindern reagiert besonders empfindlich auf UV-Strahlen und muss gut geschützt werden. Denn gerade Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen die Gefahr, später an Hautkrebs zu erkranken.

Hier einige wertvolle Tipps für Ihre Kinder:

- Säuglinge und Kleinkinder unter einem Jahr gehören nicht in die pralle Sonne.
- Den besten Sonnenschutz bieten Schatten und sonnen-gerechte Kleidung: T-Shirt, lange, luftige Hose und Hut mit Nackenschutz oder breitem Rand.
- Augen mit einer guten Sonnenbrille schützen.
- Spezielle Kindersonnenmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30) verwenden. Lassen Sie sich in Ihrer TopPharm Apotheke beraten – insbesondere bei Kindern unter einem Jahr.
- Kinder brauchen auch im Schatten viel Flüssigkeit.

Augenschutz – ohne Tränen durch den Sommer.

Zu viele UV-Strahlen schaden nicht nur der Haut, sondern auch den Augen. Neben einer schmerzhaften Entzündung können auch langfristige Schäden entstehen. Das Risiko, an grauem Star zu erkranken, nimmt zu. Deshalb ist es wichtig, die Augen mit einer guten Sonnenbrille zu schützen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Achten Sie beim Kauf einer Sonnenbrille auf die Deklaration «100% UV-Schutz bis 400 Nanometer» oder auf das CE-Zeichen. Die Tönung der Gläser gibt keinen Aufschluss über den UV-Schutz! Helles Glas kann 100%igen Schutz bieten, dunkle Gläser hingegen können mehr schaden als nützen: Die Pupillen öffnen sich weit und ermöglichen so, dass mehr UV-Strahlen in die Augen dringen.

Doch der Sommer birgt noch weitere Tücken für die Augen. Pollenflug, Chlorwasser oder eine Cabriofahrt: Schon werden die Augen rot, jucken oder fühlen sich an, als wäre Sand darin. Dies sind erste Anzeichen einer Augenentzündung. Wir beraten Sie gern, denn bei der Anwendung von Augentropfen gibt es einiges zu beachten.

Allergisch auf Sonne?

Die häufigste aller Sonnenallergien ist eine Überempfindlichkeit der Haut auf UV-Strahlen. Kaum haben Sie sich eingecremt und spüren die ersten Sonnenstrahlen auf der noch winterweissen Haut, kann es zu stark juckenden Ausschlägen kommen – mit Rötungen, Bläschen oder Quaddeln, meist am Dekolleté. Dank Vorbeugung können Sie den Sommer trotzdem geniessen:

- Hauptauslöser sind die UVA-Strahlen. Verwenden Sie deshalb ein gutes Sonnenschutzmittel mit hohem UVA- und UVB-Faktor.
- Vorbeugend können Sie Produkte mit Betacarotin, Calcium, Vitamin E und C oder Omega-3-Fettsäuren einnehmen.

Eine weitere Sonnenunverträglichkeit ist die Mallorca-Akne, eine Hautreaktion der UV-Einwirkung auf fett- und emulgatorhaltige Sonnenpräparate. In diesem Fall bilden sich häufig am Dekolleté akneartige Pickelchen. Wer zur Mallorca-Akne neigt, sollte fett- und emulgatorfreie Sonnenschutzgele verwenden.

Sonnenstich & Co.

Mit der Sommerhitze ist nicht zu spassen. Sonnenstich, Hitzeerschöpfung oder ein Hitzschlag können unsere Sommertage im Hotelzimmer enden lassen. Beim Sonnenstich reizt zu viel Wärme die Hirnhäute. Die Folgen sind:

- Heisser Kopf bei meist kühler Körpertemperatur.
- Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen.

Bei einer Hitzeerschöpfung wurde nebst der Hitze zu wenig getrunken. Im Gegensatz zum Sonnenstich ist die Körpertemperatur erhöht. Weitere Anzeichen einer Hitzeerschöpfung sind:

- Schneller Pulsschlag, tiefer Blutdruck, evtl. Bewusstlosigkeit.
- Sehstörungen, Schwindel.

Die ersten Massnahmen sind in allen Fällen dieselben: Der Betroffene muss in den Schatten, sich mit Wasser abkühlen und ausruhen. Er sollte genügend trinken und das verlorene Salz ersetzen. Hören Sie bei Hitze einfach auf Ihren Körper – er weiss, wie viel er verträgt.

Medikamente auf der Sommerreise.

Sommerzeit – unbeschwerte Reisezeit! Nehmen Sie Ihre Medikamente für die gesamte Reisezeit mit. Die Medikamente gehören ins Handgepäck.

Temperaturschwankungen auf der Reise können die Wirkung der Medikamente beeinträchtigen. Versuchen Sie, die auf der Packung angegebene Lagerungstemperatur einzuhalten:

- Medikamente nicht im Auto liegen lassen.
- Einzige Ausnahme sind die Insuline, welche gemäss Packungsangabe gekühlt aufbewahrt werden sollten. Auf Reisen bleiben diese aber auch während 4 Wochen stabil, sofern sie immer unter 30 Grad Celsius gelagert werden.

Achtung: Für gewisse Medikamente brauchen Sie auf der Reise eine Bescheinigung! Dies gilt für Beruhigungs- und Schlafmittel sowie für Betäubungsmittel wie z. B. morphinhaltige Schmerzmittel. Fragen Sie in Ihrer TopPharm Apotheke nach, wir geben Ihnen gern Auskunft. Und damit Sie stets den Überblick über Ihre Medikamente behalten, fragen Sie Ihren Gesundheitscoach nach dem Wochendosierer.

Salmonellen – ungeliebte Reisebegleiter.

«Koch es, schäl es – oder vergiss es!» Eine kluge Regel auf der Reise. Denn nichts beeinträchtigt die Ferienstimmung mehr als ein durch Salmonellen ausgelöster Magen-Darm-Infekt mit starkem Durchfall. So sorgen Sie vor:

- Beim Reisen auf die Qualität des Trinkwassers achten (keine Eiswürfel!).
- Bevorzugen Sie Früchte zum Schälen, wie Bananen, Orangen ...
- Auf rohe Eier verzichten, Fleisch- und Eierspeisen nur gut erhitzt geniessen.
- Händewaschen nie vergessen: vor jedem Essen und nach jedem WC-Besuch. Ein Hände-Desinfektionsmittel gehört in jedes Handgepäck.

Fieber und Erbrechen können die Salmonellenerkrankung begleiten. Vor allem gefährdet sind Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen. Die wichtigste Behandlungsmassnahme ist die Flüssigkeits- und Salzzufuhr (gesüsster Tee, Fruchtsäfte, Bouillon). Bei grosser Schwäche und anhaltenden Symptomen sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.

Die Pille – auf Nummer sicher.

Ferien heisst Zeit für Strand, Party und Liebe ... Damit Sie Ihren Urlaub von A bis Z geniessen können, nehmen Sie die Pille mit ins Handgepäck.

Fliegen Sie nach Osten? Nehmen Sie die Pille wie gewohnt zur selben Zeit ein. Reisen Sie nach Westen? Bei einer Zeitverschiebung von mehr als 7 Stunden nehmen Sie eine zusätzliche Pille aus Ihrer Reservepackung ca. 12 Stunden nach der letzten Pille ein. Die nächste reguläre Pille wird dann wieder zur gewohnten Tageszeit am neuen Ort eingenommen. Übrigens: Sie können Ihre Monatsblutung mit der Pille verschieben, damit Sie Ihre schönste Zeit im Jahr geniessen können. Fragen Sie Ihren Apotheker oder Ihren Arzt.

Achtung: Bei Durchfall und Erbrechen innerhalb von 3 bis 4 Stunden nach Einnahme der Pille ist die Wirksamkeit nicht mehr gesichert. Wiederholen Sie die Einnahme mit einer zusätzlichen Pille aus der Reservepackung. Dauert die Magen-Darm- Erkrankung an, verhüten Sie bis zum Zyklusende zusätzlich mit einem Kondom.

Scheidenpilz.

Unangenehmes Jucken im Intimbereich mit vermehrtem Ausfluss kennen drei von vier Frauen.

Und so kann es zu einer Scheidenpilzinfektion kommen: Milchsäureproduzierende Bakterien säuern die Scheidenflora an und regulieren andere Keime, wie auch den Scheidenpilz. Wird dieses Gleichgewicht verändert, so können sich die Pilze übermässig vermehren. Das ist der Fall bei übertriebener Hygiene, Stress, verringerter Abwehrkraft oder während der Schwangerschaft und in den Wechseljahren. Charakteristisch für den Scheidenpilz ist ein weisslich-schmieriger bis krümeliger Ausfluss. Dieser ist fast geruchlos. Nicht nur Pilze, sondern auch Bakterien können eine Scheideninfektion auslösen. In diesem Fall fischelt der Ausfluss. Mittels Abstrich beim Arzt kann die genaue Ursache festgestellt werden.

Rezeptfreie Medikamente, welche die Pilze abtöten, beseitigen die Infektion nach ca. 3 Tagen. Um einen «Ping-Pong-Effekt» auszuschliessen, ist die Partnerbehandlung empfohlen.

Blasen- entzündung.

Jede zweite Frau kennt eine Blasenentzündung aus eigener Erfahrung: ständig auf die Toilette rennen, und dann kommen doch nur drei schmerzhaft und brennende Tropfen.

Eine Unterkühlung der Blase, z. B. durch Sitzen auf kaltem Untergrund oder Tragen von nassen Badekleidern, schwächt die Abwehr. Ein leichtes Spiel haben Bakterien beim Geschlechtsverkehr, bei dem sie sich im Intimbereich verteilen. Ein baldiges Entleeren der Blase nach dem Verkehr, gute Hygiene und Preiselbeerpräparate, welche die Einnistung der Bakterien in der Blasenwand hemmen, wirken vorbeugend.

Zur Behandlung des Harnwegsinfekts trinken Sie 2 bis 3 Liter täglich. Blasen- und Nierentees wirken desinfizierend und schwemmen die Bakterien aus. Bei anhaltenden oder sich verschlimmernden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. Es ist wichtig, die gefährliche Nierenbeckenentzündung zu vermeiden. Frauen, die häufig von einer Blasenentzündung geplagt werden, können sich für Reisen ein Antibiotikum als Reserve verschreiben lassen.

Raus aus den Winterstiefeln ...

Aber zunächst muss die Hornhaut weg! Ein Fussbad mit lauwarmem Wasser und rückfettenden Ölen macht den Anfang. Vorhandene Verhornungen anschliessend mit einem Peeling sanft wegmassieren. Sehr zu empfehlen ist die regelmässige Anwendung von speziellen Hornhaut-Fussscremes.

Sommerzeit ist auch Barfusszeit. Doch aufgepasst: Wo viele barfuss laufen, droht Ansteckung mit Fusspilz und Warzen. Die meisten Warzen verschwinden oft von allein.

Falls nicht – Wissenswertes zur Behandlung:

- Geduld ist angesagt: Eine Behandlung dauert mehrere Wochen.
- Am wirksamsten sind warzenauflösende Salicylsäure-Pflaster oder -Tropfen.
- Nach einigen Tagen wird die aufgeweichte Haut nach einem heissen Fussbad vorsichtig entfernt. Gegebenenfalls muss die Behandlung wiederholt werden.

... rein in die Sandalen.

Bei einer Fusspilzinfektion fängt die Haut in den Zehenzwischenräumen zu jucken oder zu brennen, ist gerötet und schuppt sich. Grundsätzlich gilt: Je früher ein Fusspilz bekämpft wird, desto besser. Ansonsten kann sich der Fusspilz auf die Nägel oder auch auf andere Körperteile ausbreiten. Eine Behandlung mit einer rezeptfreien Creme aus der Apotheke führt meist in kurzer Zeit zum Erfolg.

Tipps zur Vorbeugung:

- Fusspilze lieben es feucht und warm. Tragen Sie Socken aus Baumwolle und atmungsaktive Schuhe.
- Verwenden Sie Badeschuhe.
- Fusspilzsocken nicht in den Familienwaschkorb werfen. Infizierte Socken müssen getrennt und bei mindestens 60 Grad gewaschen werden. Für Feinwäsche können Sie ein spezielles Waschmittel aus der Apotheke verwenden. Dieses bekämpft den Pilz bei Waschttemperaturen unter 60 Grad.
- Sportler und Diabetiker sind besonders gefährdet und müssen auf eine gute Fusshygiene achten.

Insektenstiche.

Wenn es so richtig schön blüht und grünt, dann gehören auch Insektenstiche wieder zu unserem Alltag. Egal, ob eine Biene, eine Mücke oder Wespe gestochen hat, die Behandlung ist dieselbe:

- Stachel entfernen und Stichstelle kühlen.
- Einstichstelle desinfizieren.
- Juckreizstillende Lösungen, Cremes oder Gele auftragen.

Manchmal braucht es eine stärkere Behandlung mit Tabletten – insbesondere, wenn Sie unter einer Allergie leiden oder wenn der Stich an einer empfindlichen Stelle wie am Augenslid oder im Mundbereich erfolgte.

- Antiallergische Tabletten lindern den Juckreiz.
- Entzündungshemmende Tabletten lindern den Schmerz und wirken abschwellend.
- Cortisontabletten wirken am stärksten und helfen auch bei Atemnot.

Starke Allergiker sollten stets ein Notfallset dabei haben.

Zecke entdeckt?

Zecken warten im Gras, im Unterholz und in Büschen auf ihre Opfer. Einmal abgestreift, krabbeln sie längere Zeit auf den Kleidern umher, bis sie eine geeignete Stichstelle gefunden haben. Sie bevorzugen warme, feuchte Hautareale wie an den Achseln, im Schritt oder am Kopf. Nach einem Aufenthalt in der Natur sollten diese Körperregionen sorgfältig abgesucht werden.

Falls eine Zecke gestochen hat, sollte sie sofort mit einer Pinzette direkt über der Haut mit leichtem Zug nach oben, ohne Drehung und ohne Druck auf den Zeckenkörper, entfernt werden. Desinfizieren Sie die Bissstelle und beobachten Sie diese noch einige Tage lang regelmässig. Bei Feststellung einer Rötung suchen Sie sofort einen Arzt auf.

Trotz Zecken müssen Sie nicht auf Ihren Waldspaziergang verzichten. Tipps zur Vermeidung von Zeckenstichen:

- Tragen Sie langärmelige Kleidung sowie lange Hosen und ziehen Sie die Socken über die Hosenbeine.
- Zeckenabweisende Mittel auf Kleidung und Haut sprühen.
- Die FSME-Impfung schützt gegen FSME-infizierte Zecken.

Die Gefahr.

Durch Zeckenbisse können mehr als 50 Krankheiten auf den Menschen übertragen werden. Nur zwei davon sind in der Schweiz von Bedeutung.

Die Borreliose wird durch ein Bakterium übertragen. Man findet dieses in jeder dritten Zecke in allen Regionen der Schweiz. Die Krankheit Borreliose zeigt sich zuerst mit einer Rötung an der Zeckenbissstelle. Auch wenn die Rötung verschwindet, kann sich die Infektion mit vielfältigen Symptomen im Körper fortsetzen. Der Arzt kann ein Antibiotikum verschreiben. Eine Entfernung der Zecke innerhalb von 12 Stunden nach dem Biss kann die Infektion möglicherweise verhindern.

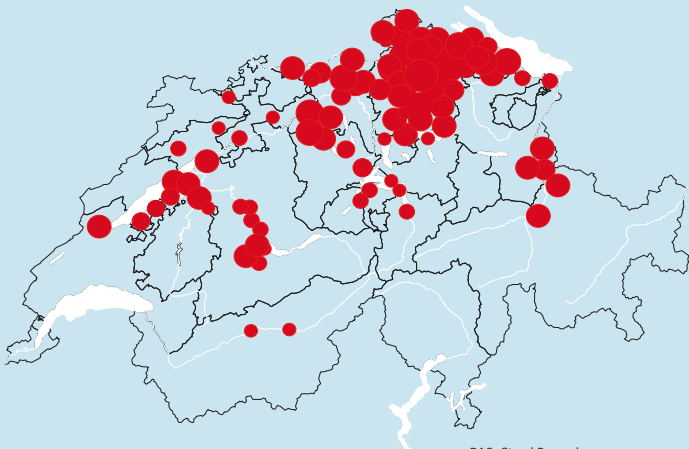
Die Zecken-Hirnhautentzündung kann sehr schwere Formen annehmen, manchmal führt sie sogar zum Tode. Da es sich um eine virale Erkrankung handelt, gibt es keine Behandlungsmöglichkeit. Nur die FSME-Impfung schützt! Deshalb wird die Impfung dringend allen empfohlen, die sich in einem vom FSME-Virus betroffenen Gebiet aufhalten. Eine Karte über das Verbreitungsgebiet der Schweiz finden Sie auf den Seiten 22 und 23.

Bleiben Sie gesund im Sommer.

Sie planen erholsame Sommerferien mit der Familie und möchten das Richtige für Ihre Gesundheit dabei haben? Wir führen Sie sicher durch den Dschungel der Sonnenschutzpräparate, helfen Ihnen bei der Zusammenstellung Ihrer Sommerapotheke und informieren Sie über Vorsichtsmaßnahmen bei Reisen in exotische Länder.

Ihr Gesundheitscoach wünscht Ihnen einen sonnigen Sommer!

Übersichtskarte Verbreitung FSME- Virus Schweiz.



FSME-Regionen: Die Liste ist nicht vollständig! Die aufgeführten Orte umschreiben nur grob die auf der Karte dargestellten Endemiegebiete. Neue Regionen sind hervorgehoben:

- Aargau:** Rheinfelden/Möhlin/Wallbach, Oberfrick/Bezirk Laufenburg, Koblenz/Döttingen/Zurzach, Birr/Brugg/Würenlingen, Baden/Wettingen, Rothrist/Zofingen/Brittinau, Gontenschwil/Schöftland/Muhen/Gränichen
- Baselland:** Liesberg
- Bern:** Gampelen/Erlach, Grosses Moos, Lyss/Jens/Port, Moutier, Vallon de Saint-Imier, Mühleberg/Gurbrü/Kriechenwil/Laupen, Belp/Münsingen/Steffisburg, Thun/Spiez/Frutigen, Erlenbach/vorderes Simmental
- Fribourg:** Salvenach/Ulmiz/Kerzers, Portalban/Autavaux, Franex/Nuvilly/Villeneuve, Bösinggen/Wünnewil
- Graubünden:** Malans/Fläsch/Luziensteig, Grüşch/Seewis, Region Chur
- Luzern:** Reiden/Langnau/Dagmersellen/Nebikon/Egolzwil/Kottwil/Sursee/Knutwil, Reussbühl/Luzern/Ebikon, **Beromünster/Neudorf/Rain**
- Nidwalden:** Stans/Buochs/Bürgenstock, Stanserhorn
- Obwalden:** Kerns/Stanserhorn
- Schaffhausen:** Hallau, Osterfingen, Neuhausen/Beringen/Schaffhausen, Stein am Rhein, Bezirk Reiat
- Schwyz:** Gersau, Freienbach
- Solothurn:** Bellach/Lommiswil/Langendorf, Oensingen
- St. Gallen:** Wil/Jonschwil/Zuzwil/Niederhelfenschwil, Mörschwil, St. Magrethen/Balgach, Jona/Wagen, Mels/Sargans/Vilters
- Thurgau:** Ganzer Kanton
- Uri:** Unteres Reusstal, Seelisberg
- Waadt:** Cudrefin/Salavaux/Chabrey, Plaine de l'Orbe und Umgebung (Jurasüdfuss)
- Wallis:** **Sierre/Salgesch, Raron/Turtig**
- Zug:** Steinhausen
- Zürich:** Ganzer Kanton
- Fürstentum**
- Liechtenstein:** Balzers/Vaduz/Nendeln

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.zecke.ch, www.zecken.ch, www.bag-admin.ch, www.zeck-o-schreck.ch

Falsche Destination?

Professionelle Reiseberatung.



*top*pharm

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.