

Der kleine TopPharm Ratgeber

Sommer, Sonne, Schutz

toppharm

Apotheken

Ihr Gesundheits-Coach.

Inhaltsverzeichnis

Sonne	4
Sonnenschutz	8
Sonnenbrand	14
Braun aus der Tube	15
Sonnenallergie und Mallorca-Akne	16
Sonnenstich und Hitzschlag	18
Insekten- und Zeckenstiche	20
Sommerkrankheiten	24

Herausgeberin

TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

© 4. Auflage 2019

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser

Endlich wieder Sommer – für viele die schönste Jahreszeit. Vom dicken Wintermantel befreit, geniessen wir die Natur im im Park, am See oder auf dem Berg. Wandern, Rad fahren oder einfach nur mit einem Kaffee und der Zeitung draussen sitzen.

Damit Sie sich ungetrübt über die warmen Monate freuen können, haben wir ein paar passende Gesundheitstipps zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen einen tollen Sommer!

Ihr TopPharm Gesundheits-Coach

Sonne

Die Sonne ist lebenswichtig für uns. Sie steuert unseren Wach-Schlaf-Rhythmus.

Untersuchungen zeigen, dass Sonne die Produktion von Glückshormonen ankurbelt. Und zum Beispiel können wir nur durch Sonnenlicht selber Vitamin D herstellen, das unter anderem für das Immunsystem wichtig ist. Laut dem Bundesamt für Gesundheit reicht es im Sommer, wenn wir täglich etwa 20 Minuten lang Unterarme, Hände und Gesicht der Sonne aussetzen.*

Gleichzeitig müssen wir vorsichtig sein mit den Sonnenstrahlen, denn die Haut leidet unter zu viel Sonne. Die akute Folge kennt fast jeder: Sonnenbrand. Aber die Sonne ist auch für bis zu 80 Prozent der Falten verantwortlich, und sie fügt uns weitere Langzeitschäden wie Zellschäden und DNS-Defekte zu. Diese Schädigungen der Hautzellen werden über die Jahre immer ausgeprägter, und im schlimmsten Fall kann es zu Tumoren und Hautkrebs kommen.

* Empfehlung gilt für Personen von 3-60 Jahren; Quelle: Eidg. Dept. des Innern, BLV 2012

Verantwortlich dafür sind die UV-Strahlen (ultraviolette Strahlung):

- UV-C-Strahlen gelangen normalerweise nicht bis zur Erde, sondern werden durch die Ozonschicht abgefangen.
- UV-B-Strahlen werden nur zum Teil von der Ozonschicht geschwächt, sie dringen in die Oberhaut ein und schädigen dort die Zellen. Sie führen zu einer leichten Verdickung der Haut (der sogenannten Lichtschwiele) und zu einer länger anhaltenden, verzögerten Bräune.
- UV-A-Strahlen dringen sogar noch tiefer ein – bis in die Unterhaut, wo auch die Blutgefäße liegen. Sie sorgen für die schnelle, kurzzeitige Bräunung und sind verantwortlich für die frühzeitige Alterung. Sowohl UV-A – wie auch UV-B-Strahlen können das Erbgut der Zellen schädigen und das Risiko für Hautkrebs erhöhen.

Unser Körper hat ein eingebautes Schutzsystem: Er bildet den braunen Farbstoff Melanin, der in die Oberhaut eingelagert wird und die Strahlen aufnimmt. Dieser Schutz muss sich allerdings langsam aufbauen und schwindet nach einer Weile ohne Sonnenexposition wieder.

Sonne

Kinder sind durch die Strahlung besonders gefährdet. Die Kindheit und Jugend gilt als Schlüsselperiode für die Entstehung von Hautkrebs im Erwachsenenalter. Kinder unter einem Jahr gehören darum überhaupt nicht in die Sonne. Und auch danach sollte Kinderhaut besonders gut geschützt werden. Fast jeder Vierte beurteilt seinen Hauttyp als zu dunkel. Aufgrund dieser Fehleinschätzung erfolgt dann auch der Sonnenschutz ungenügend. Die Krebsliga der Schweiz ist deshalb seit 2014 dazu übergegangen, ihre Empfehlungen nicht mehr rein nach den unterschiedlichen Hauttypen abzustufen. Sowohl für Dunkel- wie auch Hellhäutige gilt es, gewisse Risikofaktoren bei der Wahl des optimalen Sonnenschutzes zu beachten:

- die Intensität der UV-strahlung je nach Tages- und Jahreszeit
- die Höhe über Meer und die Bewölkung
- die Art der Aktivität im Freien
- die an der Sonne verbrachte Zeit und die Sonnenempfindlichkeit der Haut



Sonnenschutz

Wegen der Hautschäden und aggressiven Krebsarten ist es so wichtig, sich vor den Strahlen zu schützen.

Der beste Schutz ist Schatten, und den sollten wir vor allem in der Mittagszeit aufsuchen, wenn die Sonne am höchsten steht – also je nach Region zwischen 11 und 17 Uhr.

Schattenregel: «Kein Aufenthalt in der Sonne, solange der eigene Schatten kürzer ist als man selbst.»

In der restlichen Zeit des Tages ist eine schützende Bekleidung sinnvoll: locker sitzende, lange Kleidung, je dunkler und dichter, desto besser. Besondere Vorsicht bei Schnee, hellem Sand und Wasser: Sie reflektieren die Sonnenstrahlen und verstärken dadurch die Wirkung. Wolken halten die Sonnenstrahlen übrigens kaum ab, nur eine dicke und geschlossene Wolkendecke bietet einigermaßen Schutz. Auch bei kühler Luft und Wind vergessen wir gerne wie stark die Sonne tatsächlich strahlt. Darum gilt vor allem in den Bergen und am Meer besondere Vorsicht.

Sonnencreme

Die Auswahl an Sonnencremes ist riesig, und es wird oft mit immer höherem Lichtschutzfaktor geworben. Allerdings ist das richtige Eincremen genauso wichtig wie ein hoher LSF.

Untersuchungen zeigen, dass die meisten Menschen eine zu geringe Menge Creme verwenden. Das reduziert den Sonnenschutz um 20 bis 50 Prozent.

Richtig eincremen: Rund 30 Milliliter (entspricht zwei bis drei Esslöffeln) Sonnencreme sind die richtige Menge für einen Erwachsenen, und zwar bei jedem Eincremen. Sie können auch die «Neunerregel» anwenden: Zwei lange Streifen Sonnenmilch auf Zeige- und Mittelfinger auftragen und jeweils eine der neun Körperregionen damit eincremen (Kopf/Hals/Gesicht, jeder Arm, Rücken, Bauch und Brust, jeder Oberschenkel, jeder Unterschenkel mit Fuss). Und alle ein bis zwei Stunden nachcremen, weil sich die schützenden Bestandteile nach einer Weile zersetzen bzw. durch Schwitzen und Kleidung verschwinden. Dies gilt insbesondere für Sonnencremes mit mineralischen Filtern. Das Nachcremen verlängert allerdings nicht die Zeit, die man unbeschadet in der Sonne verbringen kann.

Sonnencreme

Für Sonnencremes, -sprays und -lotionen gilt:

- UV-B-Schutz: Der LSF (Lichtschutzfaktor) schützt vor UV-B-Strahlen und verlängert die Zeit bis zum Auftreten eines Sonnenbrands. Wenn die Haut normalerweise 10 Minuten ohne Rötung bleibt, sind es mit einem LSF von 15 dann $10 \times 15 = 150$ Minuten.
- UV-A-Schutz: Das runde Gütesiegel auf der Packung bedeutet, dass der UV-A-Schutz mindestens ein Drittel des angegebenen UV-B-Schutzes beträgt.
- Chemische Filter wirken erst nach 30 Minuten.
- Mineralische Filter (Titanium- oder Zinkoxid) schützen sofort: Sie reflektieren die Strahlung. Allerdings hinterlassen sie einen weissen Schimmer, und der Schutz vor UV-A-Strahlung ist meist nicht so gut.
- Wasserfest heisst: Rund 50 Prozent des Schutzes bleiben nach Kontakt mit Wasser während 2×20 Minuten. Nach intensivem Schwimmen oder Spielen im Wasser bleibt allerdings weniger übrig – es gibt keine 100-prozentig wasserfeste Sonnencreme.
- Sonnencreme ist bei geeigneter Lagerung bis zum aufgedruckten Ablaufdatum wirksam. Nach dem Öffnen gilt die Aufbewahrungsfrist mit dem Symbol einer geöffneten Dose.

Weitere Tipps:

- Für die Lippen eine Pomade mit LSF verwenden.
- Sonnenschutzmittel in Sprayform: Sprühen ist bequem, besonders für stärker behaarte Körperstellen. Studien zeigen aber, dass Eincremen den LSF gleichmässiger verteilt.
- Solarienbräune schützt nicht vor Sonnenbrand! Da dort überwiegend UV-A-Strahlen eingesetzt werden, bräunt die Haut zwar sofort, es entsteht aber kein dauerhafter Melaninschutz.
- Besonders gefährdet sind die sogenannten Sonnterrassen: Scheitel/Kopf, Wangenknochen, Nasenrücken, Ohren, Lippen, Schultern, Décolleté, äussere Oberarme, Knie und Fussrücken.
- Am besten enthält die normale Tagescreme einen geeignet hohen LSF, damit Falten und Hautalterung verhindert werden.
- Insektenabweisende Mittel sollte man nach dem Auftragen des Sonnenschutzes anwenden.

Lassen Sie sich in der TopPharm Apotheke von Ihrem Gesundheits-Coach beraten!

Augen schützen

Für die Augen gilt – wie für die Haut: Hellere sind mehr gefährdet, und auch Kinderaugen sind empfindlicher als die von Erwachsenen.

Schutz bieten Sonnenbrillen. Die Qualität erkennt man an der Kennzeichnung: «CE» bestätigt lediglich, dass das Produkt den allgemeinen Sicherheitsansprüchen genügt. Für einen effektiven Sonnenschutz müssen Bezeichnungen wie «UV 400» oder «100 % UV-Schutz» vorhanden sein.

Grosse Gläser, breite Bügel und ein Hut bieten guten Rundumschutz. Die Farbe des Glases dient nur dem Blendschutz und sollte nicht zu dunkel sein, weil sich dann die Pupille weiter öffnet und die gefährlichen Strahlen ins Auge fallen lässt. Sonnenbrillen am besten in einem Fachgeschäft kaufen und/oder dort prüfen lassen, um Fälschungen mit ungenügendem Sonnenschutz zu umgehen.



Sonnenbrand

Wenn der Schutz nicht ausreichend ist, entsteht ein Sonnenbrand. Die Haut zeigt nach dem Sonnenbad die typischen Anzeichen einer Entzündung: Überwärmung, Schwellung, Rötung und Schmerz.

Nach 12 bis 24 Stunden hat diese Verbrennung ersten Grades ihr Maximum erreicht und klingt innerhalb von drei Tagen wieder ab. Bei starken Verbrennungen dauert die Abheilung länger.

Normalerweise reichen Kühlung – erst mit Wasser und dann mit hautpflegender Lotion – und das konsequente Aufhalten im Schatten als Therapie aus. Kommen Sie bei uns vorbei, als Ihre Gesundheits-Coachs beraten wir Sie gern in Bezug auf die Behandlung eines Sonnenbrands.

Um eine vollständige Heilung zu ermöglichen, sollte die verbrannte Stelle drei Wochen lang nicht der Sonne ausgesetzt werden! Bei sehr grossflächigen Verbrennungen kann es zu Allgemeinsymptomen kommen: Fieber, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Gönnen Sie sich Schatten und Ruhe zur Erholung. Falls sich bei einem Sonnenbrand Blasen bilden, ist eine medizinische Fachperson um Rat zu fragen.

Braun aus der Tube

Wer die Haut schonen und nicht lange auf die Bräune warten will, kann Selbstbräuner aus der Tube verwenden.

Die Wirkstoffe (zum Beispiel: DHA = Dihydroxyaceton) reagieren mit Eiweiss-Bestandteilen der Hornschicht. Innerhalb von wenigen Stunden entsteht dadurch der braune Farbton, der wegen der ständigen Hauterneuerung nach ein paar Tagen wieder weg ist. Da DHA einen charakteristischen und nicht sehr angenehmen Geruch hat, werden die Selbstbräuner heutzutage meist stark parfümiert. Problematisch am DHA ist, dass es mit der Zeit und vor allem bei Wärme zerfällt und dabei unter anderem Formaldehyd in der Packung entsteht. Achten Sie auf niedrige Wirkstoffkonzentrationen, kühle Lagerung und zügigen Verbrauch der Packung, um die Entstehung von Formaldehyd zu minimieren.

Die Anwendung ist ansonsten unbedenklich, allerdings schützt diese Bräune nicht vor Sonnenstrahlen.

Sonnenallergie und Mallorca-Akne

Gerade Frauen entwickeln häufig eine Sonnenallergie oder Lichtunverträglichkeit, eine sogenannte polymorphe Lichtdermatose.

Vor allem im Frühjahr bzw. zu Beginn der Sonnenferien wird dann die Haut wenige Stunden bis Tage nach dem ersten Sonnenbad sehr rot. Quaddeln, Knötchen oder Blasen können entstehen. Häufig jucken die Stellen, eventuell sind sie sogar schmerzhaft. Manchmal fühlen sich die Betroffenen krank und bekommen Fieber. Über die Ursachen dieser Sonnenallergie wird noch geforscht, vermutlich liegt tatsächlich eine Allergie auf UV-Strahlen vor. Klar ist jedenfalls, dass eine solche Reaktion immer wieder auftreten wird, wenn Sie nicht vorbeugen: langsame Gewöhnung an die Sonne und ausreichend hoher Lichtschutzfaktor. Bei vielen Betroffenen mildert die vorübergehende Einnahme von Kalzium (1000 bis 2000 mg/Tag) und antioxidativ wirkenden Stoffen die Symptome, gegebenenfalls können Sie damit auch schon zwei Wochen vor den Ferien beginnen.

Und wenn es doch passiert, sollten Sie die Sonne meiden. Die Symptome verschwinden dann nach wenigen Tagen. Gegen kleinflächigen Juckreiz auf der Haut können aufgetragene Antihistaminika, niedrig dosierte Hydrocortisoncremes oder antiallergische Tabletten helfen.

Von einer Mallorca-Akne spricht man, wenn die Haut bei Sonnenbestrahlung akneähnliche Pusteln bildet, die oft jucken. Da es eine Reaktion auf Sonne ist, sind meist Gesicht, Oberarme und Decolleté betroffen. Vermeiden Sie die Sonne, bevorzugen Sie Gele oder wasserhaltige Cremes ohne Zusatzstoffe wie Emulgatoren gegenüber öligen Sonnenschutzmitteln.

Bei einer Überreaktion auf Licht und Sonne ist immer auch daran zu denken, dass manche Medikamente die Haut lichtempfindlicher machen, zum Beispiel häufig eingesetzte Mittel wie Antibiotika, Herzmittel und Antiepileptika. Fragen Sie Ihren Gesundheits-Coach, wenn Sie den Verdacht auf eine solche Fotosensibilisierung haben.

Sonnenstich und Hitzschlag

Nicht nur die Haut leidet: Ein Sonnenstich entsteht, wenn Kopf und Nacken lange direkt der Sonne ausgesetzt sind. Es sind dann nicht die UV-Strahlen, sondern die Wärmestrahlen der Sonne, die tief eindringen und dabei Hirnhäute sowie Gehirn reizen.

Beim Sonnenstich kommt es schlimmstenfalls zum Anschwellen des Gehirns wie nach einem Unfall. Kinder und Menschen mit wenig oder sehr kurzen Haaren sind schlechter gegen die Sonne geschützt und darum mehr gefährdet. Während die Körpertemperatur normal ist, zeigen sich die typischen Symptome: Kopf- und Nackenschmerzen, Übelkeit (evtl. mit Erbrechen), Unruhe, Schwindel bis hin zu Bewusstseinsstörungen. Dann heisst es sofort in den Schatten gehen und den Kopf mit einem feuchten Tuch (nicht mit Eis) kühlen. In schweren Fällen können Sauerstoffgaben und Beatmung notwendig werden. Eine aus hellfarbigen Textilien bestehende, luftige Kopfbedeckung beugt vor, falls sich die Sonne nicht vermeiden lässt.

Bei einem **Hitzschlag** hingegen überwärmt der ganze Körper. Unser Organismus ist zwar ziemlich gut in der Lage, die Kör-

perkerntemperatur sehr konstant bei 36 bis 37 °C zu halten. Unter extremen Bedingungen versagt dieses ausgefeilte System allerdings, und die Körpertemperatur steigt auf über 40 °C an. Das Gesicht ist dann heiss und gerötet, das Herz rast, der Blutdruck sinkt. Es droht ein Herz-Kreislauf-Versagen oder gar ein Hirnödem mit Kopfschmerzen, Übelkeit und Bewusstseinsstörungen bis zur Bewusstlosigkeit.

Der Hitzschlag ist ein Notfall und muss im Spital versorgt werden. Bis dahin gilt: Oberkörper hoch lagern und Betroffene kühlen. Bei kleinen Kindern ist die Temperaturregelung ohnehin noch nicht so gut entwickelt, weswegen bei ihnen besondere Vorsicht gilt.

Wie kann man den Hitzschlag vermeiden? Keine grosse Anstrengung bei Hitze, vor allem nicht bei feuchter Hitze; weite, luftige Kleidung; viel Wasser trinken, vor allem natriumreiches, um den Salzverlust durchs Schwitzen auszugleichen. Wind (in Form von Ventilatoren oder Fächern) unterstützt die Wärmeableitung des Körpers.

Insekten- und Zeckenstiche

Manche werden ständig gestochen, andere fast nie. Für Mücken macht der Körpergeruch den Unterschied – und der hängt von vielen Faktoren ab, beispielsweise spielen Gene und Hormone eine wichtige Rolle.

Wenn die Mücke sticht, injiziert sie einen Cocktail aus Blutverdünnern und anderen Stoffen, damit sie Blut saugen kann. Die betroffene Hautstelle wird dick und juckt. Wer jetzt kratzt, verschlimmert die Situation, denn nun schütten die Hautzellen noch mehr juckreizauslösende Substanzen aus. Ausserdem dringen Keime in die kleine Wunde ein, und sie entzündet sich. Besser also die Finger davon lassen und die Stichstelle kühlen. In der TopPharm Apotheke gibt es verschiedene Produkte, die den Juckreiz stillen.

Wespen und Bienen werden durch Süßes, Fleisch und Obst angelockt. Also solche Nahrungsmittel nicht herumliegen lassen und Getränke aus Dosen vorsichtshalber mit dem Trinkröhrchen trinken. Wespen stechen, wenn sie sich bedroht fühlen. Darum lässt man sie am besten in Ruhe. Falls eine auf dem Körper sitzt, nicht draufschlagen oder pusten, denn das im Atem enthaltene CO₂ ist für sie ein Alarmsignal, sondern vorsichtig wegschieben.

Einzelne Wespen-, Hornissen- und Bienenstiche sind zwar schmerzhaft, aber nicht gefährlich – ausser für Allergiker. Was hilft? Allfälligen Stachel entfernen, dann kühlen.

Zecken warten im Gebüsch oder an Grashalmen auf einen geeigneten Wirt, bei dem sie dann Blut saugen können. Der Stich an sich ist ungefährlich und macht oft keine Beschwerden. Die Zecke lässt sich fallen, wenn sie satt ist. Unangenehm wird es, wenn beim Saugen Krankheitserreger übertragen werden. Rund ein Prozent aller Gestochenen entwickelt typische Anzeichen einer Borreliose: Zunächst erscheint die charakteristische Wanderröte rund um den Stich, oft begleitet von grippeähnlichen Symptomen. Nach Wochen bis Monaten können dann Entzündungen in Gelenken, Nerven, Herz und Gehirn folgen. Um das zu verhindern, ist bei Verdacht auf eine Borreliose ein Antibiotikum sinnvoll, da es sich bei diesem Krankheitserreger um Bakterien handelt.

Ebenfalls eine typische Erkrankung nach Zeckenbissen ist die Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME. Sie wird durch Viren ausgelöst. Hier beginnt der Krankheitsverlauf ähnlich einer Sommergrippe und manifestiert sich danach in einer

Insekten- und Zeckenstiche

Hirnhautentzündung. Je nach Verlaufsform sind Dauerschäden durchaus möglich. Eine medikamentöse Therapie gegen FSME gibt es zwar nicht, doch eine vorbeugende Impfung ist möglich. Ihr Gesundheits-Coach berät Sie gern, ob eine Impfung sinnvoll ist.

Viele Infektionen lassen sich allerdings durch frühzeitiges Entfernen der Zecke verhindern. Darum nach einem Aufenthalt im Wald oder Gebüsch den Körper gründlich nach Zecken absuchen. Gegebenenfalls die Zecke mit einer Pinzette oder Zeckenzange aus der TopPharm Apotheke möglichst komplett gerade aus der Haut ziehen. Nicht drehen und kein Öl auf die Zecke tropfen. Anschliessend desinfizieren.

Citronelladuft, lange Kleidung und Moskitonetze sind ein guter Schutz vor Stichen. Ultraschallgeräte und Knoblauchkonsum helfen nicht gegen Insekten. Chemische Insektenschutzmittel mit den Wirkstoffen Icaridin und DEET konnten tatsächlich in Studien ihre Wirksamkeit belegen. Produkte mit diesen Inhaltsstoffen finden Sie ebenfalls bei uns in der TopPharm Apotheke. Wir zeigen Ihnen die verschiedenen Produkte und beraten Sie, welche davon in Ihrem Fall ideal sind.



Sommerkrankheiten

**Eigentlich ist der Sommer gut für unsere Gesundheit:
Wir bewegen uns mehr im Freien, essen viel frisches Obst
und Gemüse, die Sonne tut der Laune gut.**

Allerdings gibt es auch ein paar typische «Sommerbeschwerden»: Neben Jetlag und der Übelkeit beim Reisen sind dies vor allem die Auswirkungen von Klimaanlage sowie Kreislauf- und Magen-Darm-Beschwerden.

Klimaanlagen kühlen die Luft im Sommer herunter. Der permanente Luftzug, den manche Anlagen dabei erzeugen, trocknet Augen und Schleimhäute aus und begünstigt unter anderem eine sogenannte Sommergrippe. Dies ist eine Viruserkältung, die nicht in der kühlen Jahreszeit, sondern im Sommer auftritt. Klimaanlage am besten so einstellen, dass sie wenig Luftzug erzeugt. Gegebenenfalls Schleimhäute und Augen regelmässig mit Spray und Tropfen aus der TopPharm Apotheke befeuchten. Am besten ist eine Klimaanlage so eingestellt, dass der Raum mindestens 21 °C hat und der Temperaturunterschied zwischen drinnen und draussen nicht mehr als 6 °C beträgt. Dann schadet eine Klimaanlage am wenigsten – weder unserer Gesundheit noch der Umwelt.

Unter grossen Temperaturschwankungen leidet übrigens auch der Kreislauf: Kommen wir ins Warme, versackt das Blut in den Beinen und uns wird schwindelig. Wem die Sommerhitze generell Kreislaufprobleme bereitet, ist mit diesen Tipps besser dran:

- Mindestens zwei bis drei Liter am Tag trinken
- Leichte Kost
- Morgens abwechselnd warm und kalt duschen
- Mittagssonne meiden
- Kein langes Stehen, kein intensiver Sport – besser moderate Bewegung

Manchmal hilft auch ein kleiner Kreislauffkick in Form von Kaffee oder Tee, um den Blutdruck in Schwung zu bringen. Allerdings sollten die Getränke besser nicht zu heiss sein, denn dann können sie den Kreislauf sogar zusätzlich belasten. Auch Eisgekühltes ist nicht gut. Es bringt uns zum Schwitzen: Der Körper muss Kaltes erst einmal aufwärmen, das kurbelt den Stoffwechsel an. Da ist ein warmer Pfefferminztee besser. Minze aktiviert die Kälterezeptoren in den Schleimhäuten und erfrischt dadurch.

Sommerkrankheiten

An sonnigen Hitzetagen werden auch bei uns die Grenzwerte für Ozon in der Luft öfter überschritten, in den Städten entsteht sogenannter «Sommersmog». Asthmatiker, Kleinkinder und Menschen mit eingeschränkter Lungenfunktion sollten sich jetzt in den Mittagsstunden nach Möglichkeit nicht draussen aufhalten. Für sportliche Betätigung gilt: lieber im Wald als an der prallen Sonne, besser am frühen Morgen oder Abends. Da ist es kühler und somit weniger belastend für den Körper.

Salmonellen sind ein typisches Sommerproblem, das allerdings in der Schweiz selten ist. Eihaltige Speisen, die ungekühlt stundenlang auf dem Buffet der Sommerparty stehen, sind der klassische Auslöser einer Salmonellenerkrankung. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall treten dann 12 bis 36 Stunden später auf, Bauchkrämpfe und Kopfschmerzen können dazukommen. Dann heisst es: Viel trinken und leicht verdauliche Kost einnehmen. Meist klingen Symptome einer Salmonelleninfektion nach ein paar Tagen wieder ab. Bis dahin gelten strenge Hygienemassnahmen in Bad und Küche, damit sich nicht die gesamte Umgebung ansteckt.

Nützliche Informationsquellen

www.toppharm.ch

Alles über die TopPharm Apotheken und ihren Dienstleistungen.

www.bag.admin.ch

Unter der Rubrik «Themen > Mensch & Gesundheit» gibt es Infos und Broschüren zu verschiedenen Themen (UV-Strahlung für Erwachsene und Kinder, Solarium, Zecken etc.).

www.krebsliga.ch/de

Übersichtliche Seiten der Krebsliga Schweiz zur Prävention von Hautkrebs.

airCheck

App (iOS und Android) mit stets aktuellen Informationen zur Luftqualität an jedem Ort in der Schweiz und in Lichtenstein.

www.zecke.de

Wissenswertes rund um das Thema Zecken.



Bereit für den Sommer:
Ihr Gesundheits-Coach.