



GESUNDHEITS- FAKTOR SONNE

Stimmungsmacher, innere Uhr und Krankheitsrisiko

Wie wichtig Sonnenlicht für unser Wohlbefinden ist, merken wir im Sommer: Leuchtend blauer Himmel und strahlende Sonne heben die Laune ganz von allein. Wir fühlen uns körperlich fitter, haben mehr Lust, aktiv zu sein, sind motivierter und fühlen uns einfach wacher. Der Grund ist tatsächlich die Sonne. Viele Stoffwechselfvorgänge werden von der Intensität und Dauer des Sonnenlichtes beeinflusst, das auf uns einwirkt. Leider gibt es dennoch ein Zuviel an Sonne – denn Sonnenstich und Hitzschlag können spürbare Auswirkungen auf unseren Körper haben. Und jeder Sonnenbrand erhöht das Hautkrebs-Risiko. Damit Sie die richtige Sonnen-Balance finden, geben wir Ihnen Tipps, wie Sie im Sommer richtig Sonne tanken.

SONNENLICHT UND WIRKUNG AUF DEN ORGANISMUS

Auf der Sonnenseite: Energie für Körper und Seele

Was als Sonnenlicht auf unsere Haut trifft, ist ein Spektrum an Strahlen mit unterschiedlichen Wellenlängen. Für die menschliche Gesundheit relevant sind die Strahlen aus dem Ultraviolett (UV)-Bereich: UVA- und UVB-Strahlung. Sie wirken auf den Stoffwechsel und beeinflussen so lebenswichtige Prozesse, die sich direkt auf das menschliche Wohlbefinden auswirken.

Das Sonnen-Vitamin D

Im Gegensatz zu fast allen anderen Vitaminen nimmt unser Körper das lebenswichtige Vitamin D nicht über die Nahrung auf, sondern bildet es zu 90 Prozent selbst – in der Haut. Dafür benötigen wir UVB-Strahlung. Vitamin D spielt eine zentrale Rolle beim Knochenaufbau. Mangel an Vitamin D, werden die Knochen weich – verformte Knochen und Minderwuchs waren deswegen im 19. und frühen 20. Jahrhundert typische Krankheiten von Menschen, die bereits als Kinder in Kohleminen oder lichtlosen Fabriken arbeiten mussten. Außerdem scheint sich Vitamin D positiv auf einen erhöhten Blutdruck und auf das Herzinfarkt-Risiko auszuwirken.

Stimmungsmacher Sonne

Wie aktiv oder müde wir uns fühlen, wann wir wach werden oder schlafen müssen – auch das wird direkt von der Sonne beeinflusst. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Hormon Melatonin, das in der Zirbeldrüse im Gehirn gebildet wird. Die Höhe des Melatonin-Spiegels im Blut wirkt sich auf unseren Biorhythmus aus: Ein hoher Melatonin-Spiegel macht müde. UVB-Strahlung hemmt die Bildung von Melatonin. Deswegen sind Menschen normalerweise am Tag (viel Licht) wach, aktiv und können sich gut konzentrieren. Mit abnehmendem Licht werden wir schläfrig, unsere Konzentration lässt nach. Im Winter ergibt sich derselbe Effekt, aber auf einen längeren Zeitraum bezogen: Weil der Melatonin-Spiegel aus Lichtmangel höher als im Sommer ist, sind wir auch tagsüber schneller müde oder haben das Gefühl, gar nicht richtig wach zu werden. Schichtarbeiter, aber auch Vielflieger, die ständig aus ihrem natürlichen Biorhythmus kommen, leiden deswegen öfter an Schlafstörungen.

DIE UNTERSCHÄTZTE SEITE DER SONNE

Mehr Energie, mehr Lebensfreude, mehr Lust darauf, aktiv zu sein: Sommersonne ist eine tolle Sache. Aber sie hat auch ihre dunkle Seite. Denn unser Körper – vor allem unsere Haut – kann die Sonnenstrahlung nur bis zu einer gewissen, sehr individuellen Grenze verarbeiten. Unterschätzt wird dabei nicht nur regelmäßig das Krebsrisiko, das durch zu viel UVA- und UVB-Einstrahlung deutlich ansteigt – und das auch noch Jahre später. Auch die schädlichen Wirkungen von Hitze auf den Organismus werden gerade im Urlaub oder beim Wochenende im eigenen Garten unterschätzt.

Sonnenstich

Bei Kindern wird oft darauf geachtet, aber der Rat gilt für alle Altersgruppen und insbesondere für Glatzenträger: Nie ohne Kopf- und Nackenbedeckung in die Sonne gehen! Denn intensive längere Hitzestrahlung auf Kopf und Nacken reizt die Hirnhaut und das Hirngewebe, die dann Entzündungssymptome entwickeln. Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit bis zum Erbrechen, Benommenheit, Abgeschlagenheit, ein erhöhter Pulsschlag und Nackenschmerzen bis hin zu Nackensteifigkeit sind die Folgen. In sehr schweren Fällen kann es zu Bewusstseinsstörungen oder sogar zum Kreislaufversagen kommen.

ERSTE HILFE BEI VERDACHT AUF SONNENSTICH

Den Betroffenen sofort in den Schatten, am besten auch ins Kühle bringen. Kopf und Oberkörper höher lagern, Kopf und Nacken mit kalten Kompressen kühlen. Bessern sich die Symptome nicht oder setzen Bewusstseinsstörungen ein, sofort einen Notarzt alarmieren!



Hitzekrampf

Zuckungen oder Krämpfe in der Muskulatur von Oberschenkeln, Waden oder am Rücken, während man in der Hitze Sport treibt oder körperlich anstrengende Arbeit verrichtet – das sind die typischen Anzeichen für einen Hitzekrampf. Manchmal kommen auch noch Symptome eines Hitzschlags hinzu wie Bewusstseinsstörungen oder ein übermächtiges Schlafbedürfnis. Ursache von Hitzekrämpfen ist ein Flüssigkeits- und Elektrolyt*-Mangel, meist durch starkes Schwitzen hervorgerufen. Die Krämpfe sind ein Warnzeichen des Körpers, den Elektrolyt-Haushalt schnell wieder aufzufüllen. Werden sie missachtet, kann es zu einem lebensbedrohlichen Hitzschlag kommen. Vor allem bei Menschen, die zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, können Hitzekrämpfe auch schon bei mäßiger körperlicher Anstrengung auftreten – zum Beispiel bei der Gartenarbeit.

ERSTE HILFE BEI EINEM HITZEKRAMPF

Verlassen Sie die Sonne und begeben Sie sich in den Schatten, am besten in kühle Räume. Trinken Sie Wasser, das mit Kochsalz versetzt wurde, zirka einen halben Teelöffel Salz auf zwei Liter Wasser. Im Zweifelsfall tut es auch Mineralwasser. Bei Schwindel oder Bewusstseinsstörungen unbedingt hinlegen und die Beine höher lagern. Verschwinden die Symptome nicht, muss ein Arzt gerufen werden, der meist eine Infusion mit Kochsalzlösung anlegt.

*Elektrolyte sind Mineralstoffe wie Natrium, Kalium oder Calcium, die für viele Funktionen der Körperzellen unerlässlich sind.

Hitzschlag

Das sicherste Anzeichen für einen Hitzschlag ist eine Körpertemperatur von 40 Grad Celsius oder höher. Dazu kommen Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen, extreme Blässe, Bewusstseinsstörungen wie Halluzinationen und starke Müdigkeit. Ausgelöst werden die lebensgefährlichen Symptome durch eine starke akute Überhitzung des Körpers, die zu einem Hirnödem führt: einer lebensbedrohlichen Hirnschwellung. Betroffene gehören sofort in medizinische Behandlung.

ERSTE HILFE BEI HITZSCHLAG Solange der Krankenwagen noch nicht da ist, muss der Betroffene unbedingt in den Schatten oder einen kühlen Raum gebracht werden. Versuchen Sie, den ganzen Körper mithilfe nasser Tücher oder Cool Packs abzukühlen. Ganz wichtig: Ist der Betroffene bei Bewusstsein, lagern Sie ihn auf dem Rücken mit hochgelegten Beinen. Bewusstlose Patienten müssen Sie in die stabile Seitenlage bringen und regelmäßig die Atmung kontrollieren. Bei Atemstillstand sofort Wiederbelebensmaßnahmen einleiten.

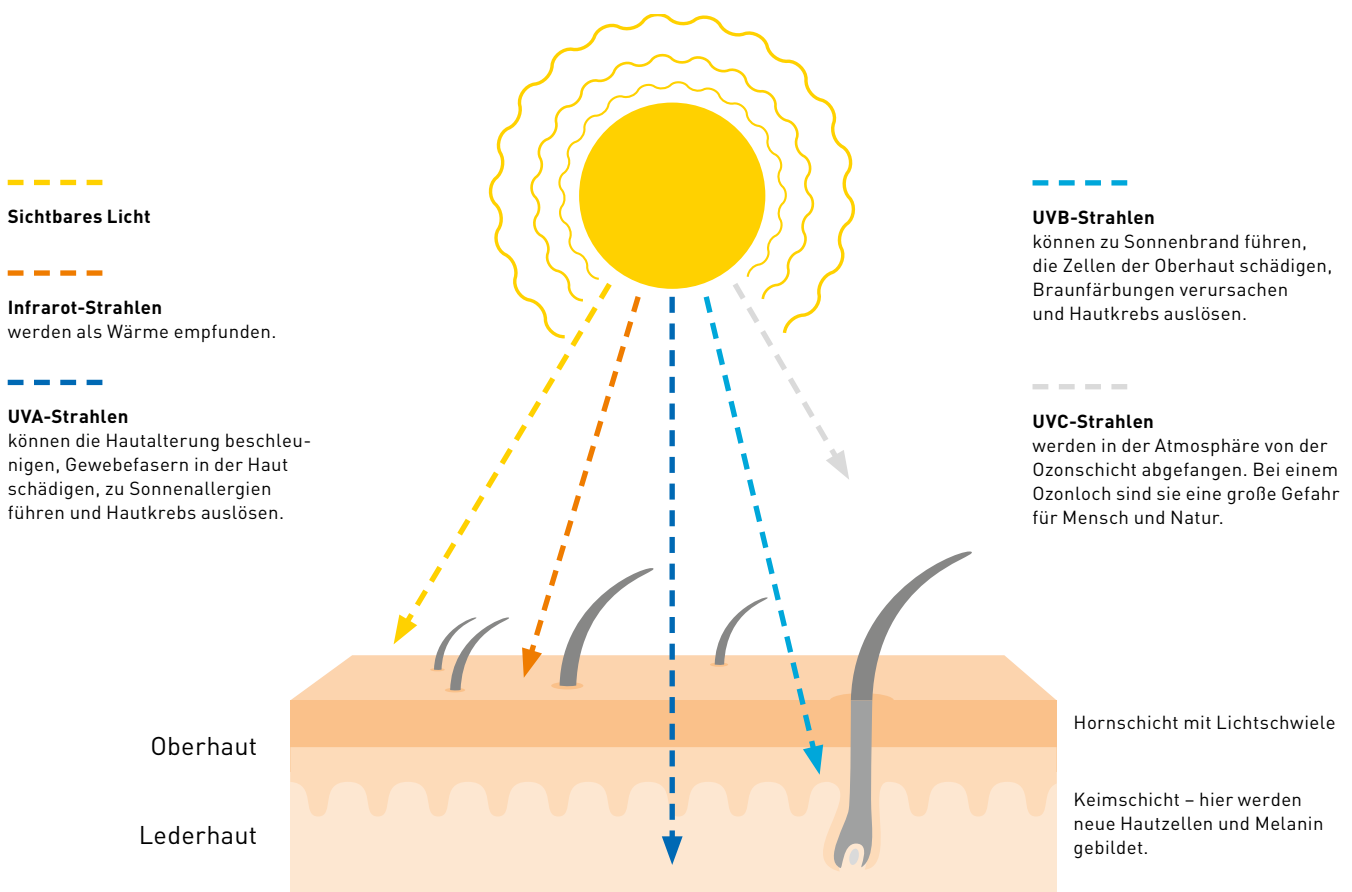


HAUT UND HAUTKREBS

Ein natürlicher Sonnenschutz: die Haut

Unsere Haut ist zwar in der Lage, uns vor den negativen Seiten der UVA- und UVB-Strahlen der Sonne zu schützen – aber nur für eine begrenzte Zeit. Und wie lang dieser Zeitraum ist, hängt vom Hauttyp und vom Alter ab. Denn je älter man wird, desto empfindlicher wird die Haut. Das unterschätzen vor allem Menschen, die in jüngeren Jahren schnell sonnegebräunt waren, aber nie einen Sonnenbrand bekamen. Die Bräunung ist der einzige natürliche Schutzmechanismus, den unsere Haut hat: Damit UV-Strahlen nicht tiefer ins Gewebe eindringen und dort

Zellen schädigen, bildet die Oberhaut Pigmentstoffe aus: Je nach Hauttyp bräunt sich die Haut mehr oder weniger stark. Die Hautpigmente absorbieren UV-Strahlen und schützen dadurch die unteren Hautschichten sowie das darunterliegende Gewebe. Außerdem produziert die Haut mehr Zellen, wodurch sich die Hornhaut – die oberste Hautschicht – verstärkt. Mediziner nennen dieses Phänomen Lichtschwiele. Verringert sich die Intensität der Strahlung, verschwindet mit der regelmäßigen Erneuerung der Oberhaut auch die Bräune wieder und die Hornhaut entwickelt sich zurück.



Keine Lappalie: der Sonnenbrand

Übersteigt die UV-Strahlung den individuell unterschiedlichen Grenzwert, helfen auch unsere natürlichen Schutzmechanismen nicht mehr. Ein Sonnenbrand bildet sich. Einige Hautpartien sind außerdem empfindlicher als andere. So bilden das Dekolletee, die Kopf- und Gesichtshaut, die Innenseiten von Ellbogen- und Kniegelenken, aber auch die Ohren schneller einen Sonnenbrand aus als andere Hautpartien. Es handelt sich dabei tatsächlich um Verbrennungen ersten bis zweiten Grades. Typische Symptome sind scharf begrenzte gerötete Zonen, Hitzebildung und Juckreiz. In schwereren Fällen bilden sich Blasen und Ödeme (Wassereinlagerungen). Nach einer Woche heilt die Haut ab. Dieser Heilungsprozess ist oft an den großflächigen Abschuppungen erkennbar, die sich an den verbrannten Stellen bilden. Die Haut pelzt förmlich ab.

Die Haut vergisst nichts

Auch wenn die meisten Sonnenbrände wieder abheilen: Für die Haut sind sie purer Stress. Die UV-Strahlung führt zur Veränderung in den Erbinformationen der Zellen. Außerdem wird die Kollagenbildung geschädigt, sodass die Haut an Elastizität verliert. Je öfter die Haut solche Verbrennungen überstehen muss, desto wahrscheinlicher sind bleibende Schäden. Zu den harmloseren gehören dabei Faltenbildung und vorzeitige Hautalterung. Ist die Haut so weit geschädigt, dass selbst die hauteigene Reparaturfunktion nicht mehr richtig arbeitet, steigt das Hautkrebsrisiko deutlich: Die gestörten Zellen können mutieren und in unkontrolliertes Zellwachstum übergehen. Es entsteht Hautkrebs.



SONNENSCHUTZ

Die Sonne richtig genießen

Die Vorteile, die regelmäßige Aktivitäten an der frischen Luft für Gesundheit und Wohlbefinden bedeuten, wiegen mögliche Risiken auf. Damit aus dem Sonnengenuss keine bösen Folgen entstehen, ist ein guter Sonnenschutz grundlegend. Dies gilt für uns alle – egal, welchen Hauttyp jeder Einzelne hat. Hautärzte empfehlen grundsätzlich folgende Schutzmaßnahmen:

- Bei Sonne immer mit Kopfbedeckung unterwegs sein – auch wenn Sie keine Glatze haben.
- Setzen oder legen Sie sich nicht in die pralle Sonne.
- Meiden Sie die Mittagshitze.
- Wenn Sie zu Sonnenbrand neigen, tragen Sie am besten auch im Sommer Kleidung, die so viel Haut wie möglich bedeckt.
- Gehen Sie nur gut mit Sonnencreme geschützt in die Sonne. Achten Sie darauf, dass Ihr Sonnenschutzmittel sowohl über einen UVA- als auch über einen UVB-Filter verfügt. Wichtig: Die Wirkung von Sonnencreme hält nur eine gewisse Zeit an. So können Sie durch wiederholtes Eincremen zwar den Schutz erneuern – sinnvoll nach dem Baden –, nicht aber verlängern.
- Seien Sie großzügig beim Auftragen von Sonnenschutzmitteln: Bei Erwachsenen ist eine Schicht von 3 bis 4 Millimeter erforderlich – zu dünn aufgetragene Sonnencreme ist so gut wie nutzlos.
- Überschätzen Sie den Schatten nicht: Auch hier ist die Haut schädlicher UVB-Strahlung ausgesetzt. Selbst bei Spaziergängen durch den Wald sollten Sie sich immer mit Sonnenschutz eincremen.
- Einige Medikamente erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Schauen Sie in der Packungsbeilage nach, ob das bei Ihren Medikamenten der Fall ist.
- Deodorants und Parfüms reagieren mit Haut und Sonnenlicht: Ergebnis können bleibende Pigmentflecken sein, ein Risikofaktor für Hautkrebs. Verzichten Sie deswegen beim Aufenthalt in der Sonne darauf.

WEITERFÜHRENDE LINKS ZUM THEMA

Bundesamt für Strahlenschutz – Informationen zur UV-Strahlung: http://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege: Sonne mit Verstand:

<https://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/umwelteinwirkungen/uv-strahlung/>



KONTAKT ZUM GESUNDHEITSTELEFON

Wenn Sie Fragen zum gesunden Aufenthalt in der Sonne haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon erreichen Sie kostenlos immer Mo – Do 7:30 – 18:00 Uhr und Fr 7:30 – 16:00 Uhr unter der neuen Telefonnummer 0800 7 232 553.

Ihre Fragen zur Erstattung von Leistungen beantwortet Ihnen ausschließlich unsere Kundenberatung unter 0711 346 529 96 oder 0180 2 346 529 96*.

*6 Cent je Anruf aus dem Festnetz