

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



SPEZIAL
SONNENCREME
AUSWÄHLEN &
ANWENDEN

SONNEN- UND HITZESCHUTZ

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**

VERHALTEN: UV-BELASTUNG REDUZIEREN
MASSNAHMEN: HITZEWELLEN ERTRÄGLICHER MACHEN



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Sonne tut gut, aber im Übermaß kann die UV-Strahlung schädlich sein. Zum umfassenden Sonnenschutz gehören Kleidung, Sonnenschutzmittel und Sonnenbrille, um die Sonne bewusst genießen zu können.

Meldungen über gesundheitliche Belastungen von UV-Filtern in Sonnenschutzmitteln sorgen immer wieder für Verunsicherung. Doch dazu gibt es aktuell laut Bundesinstitut für Risikobewertung keine wissenschaftlich begründeten Hinweise. Beispielsweise haben als UV-Filter verwendete Nanopartikel in umfangreichen Tests bewiesen, dass sie verträglich und unbedenklich sind für gesunde und verletzte Haut. Hormonähnliche Wirkungen konnten bisher ebenfalls nicht belegt werden. In dem Zusammenhang stand der UV-Filter Octocrylen in der Kritik. Er wird inzwischen nur noch selten eingesetzt. Der Weichmacher DnHexP, der in Spuren gefunden wurde, darf in Sonnenschutzmitteln nicht verwendet werden. Er kann als Verunreinigung in einem UV-Filter vorkommen, aber die Mengen sind so gering, dass mit gesundheitlichen Schäden nicht zu rechnen ist.

Mit intensiver Sonneneinstrahlung eng verbunden ist das Thema Hitze. Was beim Umgang mit beidem zu beachten ist, haben wir in dem vorliegenden Themenheft zusammengestellt.

Eine informative Lektüre wünscht

*Ihre Alexandra Borchard-Becker
Fachreferentin / Die VERBRAUCHER INITIATIVE*



**SPEZIAL
SONNENCREME
AUSWÄHLEN &
ANWENDEN**

JETZT UNTERSTÜTZER WERDEN.

ab 4,17 Euro / Monat*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind. Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an:

Die **Vollmitgliedschaft** (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr) umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 130 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft** (online 50,00 Euro/Jahr) läuft der Kontakt nur online, Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 140 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband)
Wollankstraße 134, 13187 Berlin
Tel. 030/53 60 73-3
mail@verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d
**Die Verbraucher
Initiative e. V.**

UV-BELASTUNG REDUZIEREN

Sonnenlicht hat eine Reihe von positiven Wirkungen. Es regt Atmung, Durchblutung und Stoffwechsel an, sorgt für gute Laune und Entspannung. Im Übermaß und ohne geeigneten Schutz kann es jedoch die Gesundheit schädigen. Um negative Folgen der UV-Strahlung zu vermeiden, sind ein konsequenter Schutz und Zurückhaltung gefragt. Sonnencreme, Hut, Sonnenbrille und geeignete Kleidung gehören zur unverzichtbaren Basisausstattung, um die Sonne wohldosiert genießen zu können.



Das, was wir als „Sonnenlicht“ wahrnehmen, ist nur ein Teil der optischen Strahlung, die von der Sonne ausgeht. Dieses sichtbare Licht macht ca. 50 Prozent der Sonnenstrahlung aus, etwa 44 Prozent entfallen auf Infrarotstrahlen, die wir als Wärmestrahlung spüren. Der restliche Teil, also ca. 6 Prozent, ist UV-Strahlung.

UV-STRALUNG

Sie ist der energiereichste Teil der Sonnenstrahlung und wird in UV-C-, UV-B- und UV-A-Strahlung eingeteilt. Deren Wellenlängen reichen von 100 bis 400 Nanometern. Strahlung mit kürzeren Wellenlängen ist energiereicher und schädlicher als solche mit längeren Wellenlängen.

Der Wellenlängenbereich der UV-A-Strahlung liegt mit 315 bis 400 Nanometern dem der sichtbaren Strahlung am nächsten, der ab 400 Nanometern beginnt. UV-A-Strahlung gelangt von der Sonne nahezu ungehindert bis zur Erdoberfläche. UV-B-Strahlen sind kurzwelliger und deutlich energiereicher. Die Ozonschicht hält einen großen Teil von ihnen von der Erde fern. Doch je dünner sie ist, desto mehr kommt davon auf der Erde an.

Wie stark die natürliche UV-Strahlung ist, hängt davon ab, wo man sich befindet und wie die Sonne steht. Je höher der eigene Standort über dem Meeresspiegel liegt und je dichter am Äquator, desto stärker ist die Sonneneinstrahlung. Im Sommer und zur Mittagszeit ist sie intensiver als im Winter und morgens oder abends. Heller Sand, Wasserflächen, Asphalt und Schnee reflektieren das Sonnenlicht wie Spiegel und die Strahlungsintensität ist sehr hoch.

Das Wetter spielt ebenfalls eine Rolle. Bei klarem Himmel ist die Strahlungsintensität stärker, bei dichten Wolken geringer. Eine dicke Wolkendecke kann einen großen Teil der UV-Strahlung abhalten, trotzdem gelangt aber noch ein Rest bis zur Erdoberfläche. Ein leicht bewölkter Himmel kann dagegen dazu führen, dass die UV-Strahlung verstärkt wird.

VITAMIN D

Zu den positiven Wirkungen der Sonnenstrahlung gehört, dass sie die Vitamin D-Bildung in der Haut anregt. Genauer gesagt, sind es die UV-B-Strahlen, die dafür verantwortlich sind. Das Vitamin reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und ist für Knochenaufbau und -stabilität unerlässlich. Auch das Immunsystem arbeitet besser, wenn genug davon zur Verfügung steht.

Idealerweise wird zwischen Frühling und Herbst so viel Vitamin D gebildet, dass diese Menge zusammen mit der Nahrung die Versorgung auch über den Winter sichern kann. Dafür reicht schon eine geringe Sonnendosis aus. Die Zufuhr über die Ernährung ist zu gering, um den Bedarf zu decken, da nur wenige Lebensmittel größere Mengen an Vitamin D enthalten. Gute Quellen sind fettreiche Fische wie Hering, Lachs und Makrele, mit Abstand folgen Eier, mit Vitamin D angereicherte Margarine, Butter, Milch, Käse, Leber und Pilze, z. B. Champignons und Pfifferlinge.

EMPFEHLUNGEN

Experten raten Erwachsenen für eine ausreichende Vitamin D-Produktion, in der Zeit zwischen März und Oktober zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Arme und Hände unbedeckt und ohne Sonnenschutz kurzzeitig der Sonne auszusetzen. Ein Sonnenbrand ist unbedingt zu vermeiden. Daher sollte man sich an der Eigenschutzzeit des eigenen

Hauttyps orientieren und sie zur Hälfte auszunutzen. Die Eigenschutzzeit gibt die Zeitspanne an, in der beim Sonnen ohne Sonnenschutz kein Sonnenbrand auftritt. Sie ist abhängig von der Jahres- und Tageszeit und liegt bei der europäischen Bevölkerung je nach Hauttyp etwa zwischen fünf und 30 Minuten.

Eine längere Sonneneinstrahlung erhöht nicht die Vitamin D-Produktion, aber das Risiko für Gesundheitsschäden. Um länger in der Sonne zu bleiben, ist ein ausreichender Sonnenschutz notwendig. Wie Studien ergaben, führt die Anwendung von Sonnenschutzmitteln nicht zu einer schlechteren Vitamin D-Versorgung.

Für die Praxis bedeutet das: Wer sich in den sonnenreichen, wärmeren Monaten mehrmals pro Woche im Freien aufhält, dabei Teile des Körpers unbedeckt lässt und an ausreichenden Sonnenschutz denkt, wird in der Regel genug des sogenannten Sonnenhormons bilden, um auch in den lichtarmen Wintermonaten gut versorgt zu sein. Andernfalls können nach ärztlicher Absprache Vitamin D-Präparate sinnvoll sein.

NEGATIVE WIRKUNGEN

Zu viel Sonne bzw. zu viel UV-Strahlung kann sich schädlich auf die Gesundheit auswirken. Akute und chronische Schäden werden unterschieden. Während sich Sonnenbrand, Sonnenallergien und fototoxische Reaktionen unmittelbar zeigen, treten vorzeitige Hautalterung, Pigmentflecken und Hautkrebs erst Jahre später auf.

Besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung sind Babys. Bis zum -Ende des ersten Lebensjahres ist direkte Sonnenbestrahlung gänzlich tabu. Aber auch Kleinkinder, Kinder und Jugendliche sind sorgfältig zu schützen, um Belastungen durch UV-Strahlung und Sonnenbrände zu vermeiden.

SONNENBRAND

Bekommt die Haut zu viel Sonnenlicht und vor allem UVB-Strahlung ab, werden Hautzellen zerstört. Dabei werden Stoffe frei, die eine Entzündungsreaktion hervorrufen. Sie zeigt sich mit typischen Symptomen. Die Haut wird heiß, rötet sich und spannt. Sie schwillt an, juckt, brennt und schmerzt, vor allem bei Berührungen. Ein starker Sonnenbrand zweiten Grades führt zu Blasenbildung, später schält sich die abgestorbene Haut ab. Bei schweren Verbrennungen dritten Grades sind die obersten Hautschichten zerstört und lösen sich ab.

Ein Sonnenbrand (Sonnenerthem) zeigt sich meistens einige Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne. Nach etwa einem Tag sind die Beschwerden am stärksten und lassen dann langsam nach, bis sie nach ein bis zwei Wochen vollständig abgeklungen sind. Doch während die oberste Hautschicht bald wieder geheilt scheint, wirken die Schäden in den tieferen Schichten lebenslang und können den Grundstein für spätere Hautkrebs-erkrankungen legen.

SONNENALLERGIE

Damit sind verschiedene Reaktionen auf UV-Strahlung gemeint, die häufig nach sonnenlosen Zeiten im Frühjahr oder zu Beginn des Sommers auftreten.

An Hals, Dekolleté, Oberarmen, Handrücken oder Oberschenkel zeigen sich Rötungen, Blasen, Knötchen und starker Juckreiz. Mediziner sprechen von einer polymorphen Lichtdermatose. Eine besondere Form ist die sogenannte Mallorca-Akne. Dabei verursacht die Kombination von UV-Strahlen und den Inhaltsstoffen von Sonnenschutzmitteln (Öle und Fette, aber auch Emulgatoren und Duftstoffe) oder den hauteigenen Fetten starken Juckreiz und Pustelbildung auf der Haut.

Die Ausschläge heilen meistens ab, wenn die Haut bedeckt gehalten wird. Kühlende Umschläge oder Gels können den Juckreiz lindern. In der Sonne können die Beschwerden jedoch immer wieder auftreten. Zur Vorbeugung haben sich Sonnenschutzmittel auf Gel-Basis für empfindliche Haut bewährt, die ohne Fett und andere auslösende

Substanzen auskommen sowie einen hohen Lichtschutzfaktor haben. Zusätzlich kann es hilfreich sein, während des Sommers bzw. Urlaubs auf fett- und emulgatorhaltige Pflegeprodukte zu verzichten. Bei starken Beschwerden oder wenn nach einigen Tagen keine deutliche Besserung eingetreten ist, ist ein Arztbesuch ratsam.



HILFE BEI SONNENBRAND

- Bleiben Sie im Schatten, bis sich die Haut vollständig wieder erholt hat. Halten Sie die Haut konsequent mit leichter Kleidung bedeckt.
- Mit feuchten, kühlenden Umschlägen lassen sich Beschwerden mildern. Verwenden Sie dafür Wasser, aber kein Eis oder eisgekühlte Auflagen.
- Als Hausmittel stehen Umschläge mit Kamillentee, schwarzem Tee, Joghurt und Quark zur Verfügung. Um die Haut nicht zusätzlich zu reizen, können Joghurt und Quark auf eine feuchte Kompresse aufgetragen und dann aufgelegt werden.
- Kühlende Lotionen, Sprays oder After-Sun-Produkte mit beruhigenden Substanzen wie Panthenol, Allantoin, Aloe Vera oder Bisabolol wirken ebenfalls lindernd und können die Heilung fördern.
- Trinken Sie reichlich. Verbrennungen wie ein Sonnenbrand entziehen dem Körper Flüssigkeit.
- Gehen Sie unbedingt zum Arzt, wenn der Sonnenbrand Blasen bildet und Sie heftige, unerträgliche Schmerzen haben. Bei Verbrennungen dritten Grades ist meistens eine Behandlung im Krankenhaus notwendig.
- Suchen Sie auch dann einen Arzt auf, wenn zusätzlich Fieber, Übelkeit und Kopfschmerzen auftreten. Sie können auf einen Sonnenstich oder Hitzschlag hinweisen.

FOTOTOXISCHE REAKTIONEN

Eine Reihe von Substanzen kann die Haut empfindlicher für UV-Strahlung machen. Dadurch kann es schon bei kurzer Sonnenbestrahlung zu sonnenbrandähnlichen Reaktionen wie Rötungen, Brennen, Jucken, Schmerzen, Blasenbildung und schweren Verbrennungen kommen. Sind die Beschwerden abgeklungen, können dauerhaft dunkle Flecken bleiben. Bei besonders sensiblen Menschen sind allergische Reaktionen möglich.

Solche „fotosensibilisierenden Substanzen“ können in Medikamenten, Pflanzen, Kosmetikprodukten und Waschmitteln enthalten sein, beispielsweise in Antibiotika, Chemotherapeutika, Mitteln gegen Rheuma, Diabetes, Bluthochdruck, Malaria sowie in Seifen, Parfüms, Zitrusfrüchten, Sellerie und Herkulesstaude (Bärenklau).

Auskunft darüber, ob Medikamente in Verbindung mit Sonneneinstrahlung unerwünschte Hautreaktionen auslösen können, gibt die Packungsbeilage. Ratsam ist, außerdem beim Arzt oder Apotheker nachzufragen.

HAUTALTERUNG

Häufiges Sonnenbaden lässt die Haut schneller alt aussehen. Denn UV-Strahlen dringen in die Haut ein, UVB-Strahlen tief, UVA-Strahlen noch tiefer. Dadurch entstehen dort sogenannte „freie Radikale“. Sie sind sehr reaktionsfreudig und reagieren aggressiv mit den Verbindungen in ihrer Umgebung. Diese verändern dadurch ihre Struktur und damit ihre Eigenschaften. Auch Kollagen, die Bausubstanz des Bindegewebes, wird durch freie Radikale beschädigt, seine Neubildung zugleich verhindert. In der Folge wird die Haut trocken, schlaff und verliert ihre Elastizität. Sie zeigt ein schlaffes, ledriges Aussehen, tiefe Falten, erweiterte Poren und Gefäße sowie vermehrt Pigment- und Altersflecken.

HAUTKREBS

UV-Strahlen treffen und verbrennen die Haut nicht nur oberflächlich. Sie gelangen bis in die Kerne der Hautzellen und schädigen dort die Erbsubstanz. Zwar verfügt der Körper über Reparaturmechanismen, doch sie sind begrenzt. Je mehr Zellen durch UV-Licht geschädigt werden, desto eher sind die Reserven

erschöpft und die Entstehung von Hautkrebs kann begünstigt werden.

Somit ist die UV-Strahlung der bedeutendste Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Sonnenbrände sind zu vermeiden, denn sie steigern das Risiko deutlich. Das betrifft vor allem Kinder und Jugendliche, gilt aber auch für andere Altersgruppen. Weiterhin spielt die Summe der im Leben empfangenen UV-Strahlung eine wichtige Rolle. Ausgedehnte Sonnenbäder können das Auftreten von Hautkrebs-erkrankungen im späteren Leben begünstigen, auch wenn es nicht zu Sonnenbränden kommt. Zu weiteren Risikofaktoren gehören der Hauttyp, eine familiäre Veranlagung und das Lebensalter.

Mindestens die Hälfte der UV-Strahlung, die wir in unserem Leben erfahren, trifft uns in Kindheit und Jugend. Die Haut von Kindern und Jugendlichen ist empfindlicher gegenüber UV-Strahlung als die von Erwachsenen. Sie ist dünner und die Fähigkeit der Haut, sich vor UV-Strahlung zu schützen, muss sich erst noch entwickeln. UV-bedingte Veränderungen und Schädigungen an den Hautzellen wirken schwerwiegender als bei Erwachsenen und





können die Wahrscheinlichkeit steigern, an Hautkrebs zu erkranken.

Hautkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen in Mitteleuropa. Unterschieden werden der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) und zur Abgrenzung der heller aussehende, weiße Hautkrebs. Neben Hautpartien, die häufiger der Sonne ausgesetzt sind wie Gesicht, Kopf, Arme und Beine können auch Hautpartien betroffen sein, die meistens von Kleidung bedeckt sind. Je früher die Erkrankung erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Aussichten auf Heilung. Ratsam ist, die eigene Haut genau zu beobachten und Veränderungen oder verdächtige Stellen ärztlich abklären zu lassen. Zusätzlich ist die Teilnahme am Hautkrebscreening zu empfehlen. Diese Untersuchungen zur Früherkennung können ab dem gesetzlich Krankenversicherten einem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre kostenfrei nutzen.

SCHUTZ VOR DER SONNE

Sonnenschutzmittel enthalten UV-Filter, die verhindern, dass UVB- und UVA-Strahlen in die Hautzellen gelangen. Einige Filter halten UVA-Strahlen ab, andere UVB und Breitbandfilter wirken gegen beide. Meistens wird eine Kombination von verschiedenen Filtertypen eingesetzt, um einen wirksamen Hautschutz vor vorzeitiger Hautalterung und anderen UV-bedingten Hautschäden zu erreichen.

Lösliche UV-Filter ziehen in die oberste Hautschicht ein. Etwa 25 solcher Stoffe dürfen derzeit in der europäischen Union verwendet werden. Sie nehmen die UV-Strahlen auf und wandeln sie in Wärmeenergie um.

Unlösliche Filter wie Titandioxid und Zinkoxid dürfen als Pigmente oder Mikropigmente zum Einsatz kommen. Sie bleiben auf der Haut liegen und wirken wie winzige Spiegel, die die UV-Strahlen reflektieren und streuen. Werden sie

als Nanopartikel eingesetzt (kleiner als 100 nm), nimmt das Auge sie nicht mehr wahr. Zudem wirken sie besser gegen UV-Strahlung. Ob in einem Produkt nanoskalige UV-Filter enthalten sind, ist der Liste mit den Inhaltsstoffen entnehmen. Hinter dem Namen des Stoffes steht dann in Klammern das Wörtchen (nano).

KLEIDUNG

Von Vorteil ist luftige, dünne Kleidung mit langen Ärmeln, Röcken und Hosenbeinen, die aus dicht gewebten Stoffen besteht. Geeignet sind beispielsweise Baumwolle und Leinen, auch als Mischgewebe mit Polyester. Die Textilien beschatten die Haut und schützen vor UV-Strahlung.

Außerdem sind Textilien erhältlich, die mit einem UV-Schutz ausgerüstet wurden. Er wird als Ultraviolet Protection Factor (UPF) angegeben und ist mit dem Lichtschutzfaktor bei Sonnenschutzmitteln vergleichbar. Neben der reinen Zahl ist auch der Standard von Bedeutung, nach dem sie ermittelt wurde: Der UV-Standard 801 gilt unter Experten als beste Methode, da die Textilien im Rahmen der UV-Schutz-Prüfung auch gedehnt, gewaschen und im nassen Zustand gedehnt werden. Bei dem australisch-neuseeländischen Standard (AS/NZS 4399:1996) wird die UV-Durchlässigkeit am neuwertigen, trockenen und ungedehnten Textil gemessen. Das entspricht nicht den tatsächlichen Tragebedingungen, daher ist der angegebene UPF wenig aussagekräftig.

Für den UV-Schutz werden UV-filternde oder -reflektierende Substanzen in die Fasern eingeschmolzen oder nachträglich aufgetragen, beispielsweise Nano-Titandioxid. Die Teilchen lösen sich beim Tragen und Waschen nicht einzeln ab, sie gehen nicht auf die Haut über. Ob und welche Nanopartikel verarbeitet wurden, muss bei Textilien nicht gekennzeichnet werden. Der Hersteller kann aber Auskunft geben.

UV-Schutzkleidung wie Badebekleidung, Shirts und Hosen ist vor allem für Kinder und andere Personen mit sehr sonnenempfindlicher Haut empfehlenswert. Auch für Menschen, die sich beruflich bedingt, in der Freizeit oder beim Sport lange im Freien aufhalten, ist sie vorteilhaft. Die Textilien sind meistens atmungsaktiv und trocknen schnell.

Ein breitkrempiger (Sonnen-)Hut oder eine Kappe mit Nacken- und Ohrenschutz schützen gegen die Hitze, bewahren den Scheitel vor Sonnenbrand und beschatten das Gesicht. Für Kinder ist eine Kopfbedeckung unerlässlich, doch auch für Erwachsene ist sie empfehlenswert.

AUGEN

Tränen oder Trockenheit und ein brennendes Gefühl können die Folge von zu viel Sonne sein. Wirkt die UV-Strahlung über längere Zeit oder ist sehr intensiv, können Zellen im Auge zerstört werden. Die Folge sind Entzündungen der Binde- oder Hornhaut, die mit Schmerzen, einem Fremdkörpergefühl, Lichtempfindlichkeit, Rötungen, erhöhtem Tränenfluss, Schwellungen und Sehstörungen verbunden sind. Feuchte, kühle Umschläge und Dunkelheit können die Beschwerden lindern. Ein Augenarzt sollte zurate gezogen werden, um die weitere Behandlung zu bestimmen. Diese schmerzhaften Verletzungen heilen meistens innerhalb weniger Tage aus.

Andere gesundheitliche Schäden können sich dagegen erst viel später zeigen. Eine zu hohe UV-Belastung der Augen kann die Entstehung eines Grauen Stars (Linsentrübung) fördern und möglicherweise Erkrankungen der Netzhaut wie die altersabhängige Makuladegeneration begünstigen. Sie können zur Erblindung bzw. deutlichen Einschränkungen in der Sehfähigkeit führen. Wer seine Augen wirksam schützen will, setzt daher eine Sonnenbrille auf.



SONNENBRILLE

Für echten Schutz braucht es einen UV-Filter in den Gläsern. Der Hinweis „UV 400“ gibt eine gute Orientierung. Er bedeutet, dass die gesamte UV-Strahlung bis 400 Nanometern herausgefiltert wird

Zusätzlich ist auf die Tönungsstufe der Brillengläser zu achten. Gläser der Kategorie (cat) 2 sind für den Alltag im mitteleuropäischen Sommer gut geeignet, mit Kategorie 3 sind die Augen im Urlaub an südlichen Stränden, bei Ausflügen ans und aufs Wasser sowie in den Berge zuverlässig vor zu viel Licht geschützt. Gläsern der Kategorie 4 sind für den Alltag zu dunkel. Bei passender Form und gutem Sitz ist sie jedoch im Hochgebirge und auf Gletschern nützlich.

Beim Kauf ist darauf zu achten, dass die Brille die Augen gut abdeckt. Die Gläser sollten oben bis zu den Augenbrauen und seitlich bis an den Rand des Gesichts gehen. So kann die Sonne seitlich nicht hereinscheinen.

Das CE-Zeichen sagt nur, dass die Sonnenbrille den Mindestsicherheitsanforderungen der EU entspricht. Der Hersteller druckt es selbst drauf – ob dem tatsächlich

so ist, wird nicht überwacht. Ratsam ist, Sonnenbrillen am besten beim Optiker zu kaufen oder dort auf tatsächlichen UV-Schutz überprüfen zu lassen.

HAARE

UV-Strahlen schädigen die Struktur der Haare und zerstören die Pigmente. Sie werden rau, trocken, verfilzen leicht und bleichen aus. Salzwasser und Chlor sind dabei zusätzlich belastend, weil sie die UV-Strahlung verstärken. Haarpflege- und -Styling-Produkte mit UV-Filtern und feuchtigkeitsspendenden Stoffen können die Farben stabilisieren, die Haare geschmeidig halten und Schäden ausgleichen.

Alternativ oder ergänzend schützt ein Sonnenhut auch das Haar, im Wasser halten eng gebundene Tücher oder (Bade-) Kappen die Sonne fern.

SONNENSCHUTZ IM AUTO

Die Scheiben moderner Autos halten allesamt UVB-Strahlen ab. Einen Sonnenbrand wird man im Auto also nicht bekommen. Anders sieht es für die UVA-Strahlung aus. Die Frontscheibe moderner Fahrzeugmodelle schützt Fahrer und

Beifahrer auch vor dieser Strahlung. Die Seitenfenster haben diesen Schutz jedoch nicht. Sonnenschutzblenden mit UV-Schutz schützen die Fahrgäste auf der Rückbank vor den energiereichen UVA-Strahlen. Für die vorderen Seitenfenster sind solche Zusatzeile dagegen nicht erlaubt, weil sie die Sicht behindern können. Auf langen Autofahrten durch die Höhen- oder Sommersonne sind daher alle Passagiere gut beraten, wenn sie langärmelige Kleidung tragen und Gesicht und Hände mit Sonnencreme schützen.

SCHATTEN

Je nach Lage und Wetter ist ein geeigneter Sonnenschutz auch im Schatten notwendig. Unter Sonnenschirmen ist die UV-Strahlung um 10 bis 30 Prozent geringer, unter dichtbelaubten Bäumen um etwa 20 Prozent. Das bedeutet, im Schatten kommt immer noch ein großer Teil an. Eine Rolle spielt dabei die Reflexion und Strahlung aus der Umgebung.

Erhältlich sind Sonnensegel, Markisen und Sonnenschirme, die ähnlich wie Textilien mit zusätzlichem UV-Schutz ausgerüstet sind. Sie können ca. 60 bis 100 Prozent des UV-Lichts abhalten.

SONNENCREME AUSWÄHLEN & ANWENDEN



Sonnenschutzmittel schützen die Haut vor UV-Strahlen und verlängern ihre Eigenschutzzeit. Wählen Sie möglichst ein Produkt mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF). Verwenden Sie es reichlich, verteilen Sie es gleichmäßig und erneuern Sie den Schutz regelmäßig mehrmals am Tag, damit der angegebene LSF tatsächlich erreicht werden kann. Was Sie noch beachten können, verraten die folgenden Tipps.

Der LSF bezieht sich auf den Schutz vor UVB-Strahlung und gibt grob an, wie viel länger man rein rechnerisch in der Sonne bleiben kann ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Beispielsweise verlängert sich eine Eigenschutzzeit von etwa 10 Minuten mit LSF 30 maximal um den Faktor 30, also theoretisch auf 300 sonnenbrandfreie Minuten pro Tag bzw. 5 Stunden.

Geraten wird, diese Spanne höchstens bis zu 60 Prozent auszuschöpfen. Bei dem Beispiel wären das 180 Minuten bzw. 3 Stunden. Denn eine Sonnencreme kann die UV-Strahlung nicht zu 100 Prozent abhalten und ein Teil gelangt trotzdem bis in die Haut. Im Sommer tritt UV-Strahlung zudem im Schatten und unter bewölktem Himmel auf. Daher ist für den Schutz nicht nur die Zeit in der Sonne entscheidend, sondern die insgesamt im Freien verbrachte Zeit.

Um die Schutzwirkung einschätzen zu können, ist auf den Verpackungen von Sonnenschutzmitteln der Lichtschutzfaktor zusammen mit einer sogenannten Schutzklasse angegeben: LSF 6 und 10 stehen für einen niedrigen, LSF 15, 20 und 25 für einen mittleren, LSF 30 und 50 für einen hohen und LSF 50+ für einen sehr hohen Schutz.

Empfohlen wird, mindestens LSF 30 zu verwenden. Bei einer intensiveren UV-Strahlung, d. h. am Strand, auf dem Wasser, in den Bergen, im Schnee oder in südlichen Ländern, wird zu einem sehr hohen Schutz geraten. Auch für Kinder und Personen mit einem hellen Hauttyp und sonnenempfindlicher Haut ist ein sehr hoher Schutz, also LSF 50+, ratsam.

TIPPS

- Achten Sie darauf, dass das Produkt auch einen ausreichenden UVA-Filter hat. Das ist an dem UVA-Siegel erkennbar.
- Einen UV-Schutz beim Baden, Schwimmen und anderem Wassersport bieten als „wasserfest“ (water resistant) ausgelobte Produkte. Das bedeutet, dass unter Laborbedingungen nach zweimal 20 Minuten im Wasser noch mindestens die Hälfte des angegebenen UV-Schutzes vorhanden ist. In der Realität kann er jedoch niedriger sein. Der Hinweis „wet skin“ gibt nur an, dass das Produkt sich auf nasser Haut gut verteilen lässt.
- Wählen Sie ein Produkt, das zu Ihrer Hautbeschaffenheit passt und angenehm in der Anwendung ist. Produkttests, beispielsweise von der Stiftung Waren-test oder Öko-Test können eine Hilfestellung geben.
- Die Angaben zur Haltbarkeit beziehen sich auf die geöffnete Packung. Reste vom Vorjahr können Sie noch verbrauchen, wenn sich Konsistenz und Geruch nicht verändert haben.



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

VIEL HILFT VIEL

Sonnenschutzmittel müssen sich wie ein Film auf die Hautoberfläche legen, um die UV-Strahlen abzuhalten. Als Faustregel für Erwachsene kann gelten: Etwa einen Teelöffel Sonnencreme im Gesicht verteilen, mindestens sieben weitere auf dem Körper. Bei Sonnensprays sind etwa 10 bis 15 Sprühstöße für jede Körperregion eine gute Orientierung.

Seien Sie besonders an Nase, Lippen, Ohren, Kopfhaut, Schultern, Dekolleté sowie Fuß- und Handrücken großzügig mit Sonnencreme. Diese sogenannten Sonnenterrassen sind besonders empfindlich oder der UV-Strahlung in besonderem Maße ausgesetzt.

Sonnenschutzmittel sind zwar heutzutage sofort nach dem Eincremen wirksam. Dennoch ist es vorteilhaft, sich etwa 20 bis 30 Minuten vorher in Ruhe sorgfältig einzucremen, bevor es in die Sonne geht. So sind Sie draußen gleich gut geschützt. Warten Sie mit dem Anziehen, bis die Creme gut eingezogen ist, damit auf den Textilien keine unansehnlichen Verfärbungen durch die UV-Filter zurückbleiben.

Im Laufe des Tages wird das Sonnenschutzmittel durch Schwitzen, Reibung, Baden und Abtrocknen entfernt. Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel sind nach dem Aufenthalt im Wasser nicht mehr so wirksam wie zuvor. Tragen Sie daher etwa alle 2 Stunden erneut Sonnenschutzmittel auf, um eine gute Schutzwirkung aufrecht zu erhalten. Verlängern können Sie die Schutzzeit damit jedoch nicht.

UV-INDEX

Der international einheitliche UV-Index beschreibt, wie viel UV-Strahlung am Tag zu erwarten ist und welche Schutzmaßnahmen empfehlenswert sind. Je höher der Wert ist, desto größer ist das Risiko, sich bei ungeschütztem Aufenthalt im Freien die Haut zu verbrennen. Durch Reflexion kann die tatsächliche UV-Belastung höher sein als der UV-Index.

Ein UV-Index von 1 bis 2 steht für eine niedrige UV-Belastung. Hier sind keine Schutzmaßnahmen erforderlich. Bei einem UV-Index von 3 bis 5 besteht eine mittlere UV-Belastung. Schützen Sie sich mit Kleidung, Hut, Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel und bleiben Sie in den Mittagsstunden im Schatten. Die gleichen Empfehlungen gelten bei einem hohen UV-Index von 6 bis 7. Ein sehr hoher UV-Index von 8 bis 10 und ein extremer UV-Index von 11 und höher machen Schutzmaßnahmen unbedingt erforderlich. Zusätzlich wird geraten, sich im Schatten aufzuhalten und in den Mittagsstunden im Haus zu bleiben.



INFORMATIONEN

- Bundesamt für Strahlenschutz (BfS), www.bfs.de > Themen > UV-Strahlung
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), www.klima-mensch-gesundheit.de
- Informationsportal www.haut.de > Haut > Hautgesundheit – proaktiv, Inhaltsstoffe/INCI > Datenbank zu Kosmetikinhaltsstoffen, auch als App: <https://cosmileeurope.eu/de/home/>
- Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), www.krebsinformationsdienst.de > Krebsarten > Hautkrebs
- Umweltbundesamt, www.umweltbundesamt.de > Tipps > Heizen & Bauen > Kühle Räume im Sommer; Publikation „Der Hitzeknigge – Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze“: <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge>
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen > Energie > Energetische Sanierung > Hitzeschutz im Sommer; Projekt Klimakoffer.nrw, www.klimakoffer.nrw > Begrünung, Hitze und Gesundheit
- cozonline gemeinnützige Beratungsgesellschaft mbH, www.cozonline.de > Modernisieren und Bauen > Anpassung an den Klimawandel

HITZEWELLEN ERTRÄGLICHER MACHEN

Wie in den vergangenen Jahren zu beobachten war, kommen im Sommer längere Phasen mit heißen Tagen über 30 Grad häufiger vor. Diese Hitzeperioden können sehr belastend sein. Sie können beispielsweise bei älteren Menschen oder kleinen Kindern zu ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden führen. Mit einigen Maßnahmen können Sie dafür sorgen, dass heiße Sommertage für Sie weniger anstrengend sind und Sie besser durch die Hitze kommen.

Der Körper verfügt über verschiedene Mechanismen, um eine zu starke Erwärmung zu vermeiden und sich an hohe Umgebungstemperaturen anzupassen.

Damit die überschüssige Wärme nach außen abgegeben werden kann, erweitern sich die Blutgefäße und die Haut wird stärker durchblutet. Der Blutdruck sinkt, bei Muskeln und Organen kommen weniger Blut, Sauerstoff und Nährstoffe an. Der Organismus ist weniger leistungsfähig.

Als weitere Abkühlungsmaßnahme beginnt der Körper zu schwitzen. Über den Schweiß gehen Mineralstoffe wie Natrium, Chlorid, Kalium, Magnesium und Calcium verloren. Diese sogenannten Elektrolyte haben wichtige Funktionen bei der Regulation des Wasserhaushaltes. Bei hohen Temperaturen und starkem Schwitzen kann der Körper bis zu zwei Liter Schweiß pro Stunde verlieren.

BESCHWERDEN

Kann sich der Körper nicht ausreichend abkühlen, wird das Kreislaufsystem stärker gedrosselt, um weniger Wärme zu produzieren. Zunehmende Erschöpfung und Abgeschlagenheit können auftreten. Weitere hitzebedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Schwellungen in den Beinen, Hautausschläge und Schlafstörungen können hinzukommen. Darüberhinaus sind schwerwiegende gesundheitliche Störungen möglich.

Wie gut Menschen mit Hitze umgehen können, ist individuell unterschiedlich. Bei anhaltend hohen Temperaturen leidet jedoch bei den meisten Personen das Wohlbefinden, sie können sich schlechter konzentrieren und sind weniger leistungsfähig. Einige Bevölkerungsgruppen sind durch Hitze jedoch besonders gefährdet, schwerwiegende gesundheitliche Beschwerden zu entwickeln.

Bei älteren Menschen, Babys, Kleinkindern und Schwangeren funktionieren die Anpassungsreaktionen des Körpers auf Hitze häufig nicht ausreichend und laufen langsamer ab. Auch für Personen, die körperlich schwere Tätigkeiten ausüben, im Freien arbeiten oder intensiv sportlich aktiv sind, stellt die Hitze eine größere Belastung dar. Das gleiche gilt für Personen, die an akuten oder chronischen Krankheiten wie Durchfällen, Fieber, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes leiden, bestimmte Medikamente einnehmen oder über- bzw. untergewichtig sind.

RISIKOGRUPPEN

Personen über 65 Jahren leiden an heißen Tagen häufiger unter hitzebedingten Beschwerden. Durch altersbedingte Veränderungen überhitzen sie leichter und trockner schneller aus. Doch auch, wenn ihnen die Hitze nicht so stark zu schaffen macht und sie kaum schwitzen, sind ein ausreichender Schutz und Vorsicht geboten.

Bei Babys und Kleinkindern sind die körpereigenen Fähigkeiten zur Abkühlung und Konstanthaltung der Körpertemperatur noch nicht ausreichend entwickelt. Sie schwitzen weniger, produzieren aber durch ihren intensiveren Stoffwechsel mehr

Wärme. Die Umgebungstemperatur hat bei ihnen einen größeren Einfluss auf die Körpertemperatur als bei Erwachsenen. In der Schwangerschaft belasten Hitze und die damit verbundenen Abkühlungsmechanismen das Herz-Kreislauf-System zusätzlich.

Das Risiko für gesundheitliche Beschwerden ist besonders bei hohen Temperaturen zu Beginn des Sommers gegeben, wenn sich der Körper noch nicht an die Wärme gewöhnt hat. Sommerliche Hitzeperioden, die länger anhalten und mit starker Sonneneinstrahlung, hoher Luftfeuchtigkeit und wenig Wind einhergehen, sind ebenfalls ausgesprochen belastend. Und zwar besonders dann, wenn es nachts zu keiner deutlichen Abkühlung kommt und die Temperaturen über 20 °Celsius liegen.

GESUNDHEITLICHE GEFAHREN

HITZEERSCHÖPFUNG: Bei starkem Schwitzen geht reichlich Flüssigkeit verloren. Das Blutvolumen nimmt ab und der Blutdruck fällt. Bedingt durch den Verlust an Wasser und den darin gelösten Mineralstoffen (sogenannte Elektrolyte) zeigen sich Schwäche, Schwindel, Appetitlosigkeit und Übelkeit.

HITZEKOLLAPS: Durch die Hitze wird die Haut stärker durchblutet, vor allem an Armen und Beinen. Der Blutdruck sinkt, das Gehirn wird nur unzureichend mit Blut versorgt und eine kurzfristige Ohnmacht tritt auf.

Hitzschlag: Funktionieren die Abkühlungsmechanismen des Körpers aufgrund von Hitze nicht mehr ausreichend und kann der Körper die Wärme nicht mehr nach außen abgeben, kommt es zu einem Hitzestau. Die Körpertemperatur steigt inner-



halb von 10 bis 15 Minuten auf 40 Grad und mehr an. Die Folge ist eine Schwellung des Gehirns (Hirnödem), die lebensbedrohlich ist.

HITZEKRÄMPFE: Körperliche Anstrengung bei hohen Temperaturen führt zu starkem Schwitzen, einem erhöhten Verlust an Flüssigkeit und Elektrolyten. Diese Mineralstoffe regulieren unter anderem die Funktion von Nerven und Muskeln. Besteht ein Mangel, kommt es zu Krämpfen und Schmerzen in den Muskeln von Armen und Beinen, aber auch im Bauchraum.

SONNENSTICH: Wird der unbedeckte Kopf längere Zeit starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt, werden die Hirnhäute gereizt. In schwerwiegenden Fällen kann das Hirngewebe anschwellen und sich ein Hirnödem bilden.

AUSTROCKNUNG: Vor allem durch die Kombination von starkem Schwitzen und einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme kommt es zu einem deutlichen Mangel an Wasser im Körper.

VORBEUGEN

Es gibt einige Stellschrauben, um besser mit Hitze umgehen zu können und die negativen Auswirkungen so gering wie möglich halten. Grundsätzlich ist zu empfehlen, auf die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes für die betreffende Region zu achten, um sich auf Hitzewellen gut vorbereiten zu können. Informieren Sie auch Angehörige, Freunde und Nachbarn.

Kontrollieren Sie Ihre Körpertemperatur regelmäßig, sie sollte nicht über 36,9 °Celsius steigen. Prüfen Sie bei Babys und Kleinkindern die Haut zwischen den Schulterblättern. Sie sollte sich warm, aber nicht verschwitzt anfühlen.

HITZE MEIDEN

- Bleiben Sie an heißen Tagen zwischen 11 und 18 Uhr im Haus oder halten Sie sich zumindest im Schatten auf. Verzichten Sie in der Zeit auf anstrengende Tätigkeiten wie Einkäufe, Bewegungs- und Sporteinheiten oder Gartenarbeit. Verlegen Sie Erledigungen, Termine, Aktivitäten auf den Morgen, frühen Vormittag oder späteren Abend.
- Suchen Sie für Spaziergänge, zum Radfahren, für andere Sporteinheiten oder Pausen Grünanlagen oder Wälder auf. Bäume spenden Schatten, geben Feuchtigkeit ab und sorgen für Abkühlung. Halten Sie sich nicht in parkenden, geschlossenen Autos auf, vor allem nicht mit kleinen Kindern.
- Lassen Sie Babys und Kleinkinder in den heißen Stunden des Tages nicht draußen spielen, auch nicht im Schatten. Nutzen Sie die kühleren Morgenstunden und achten Sie darauf, dass sich die Kinder ebenfalls im Schatten aufhalten. Schützen Sie sie mit luftiger Kleidung, einer Kopfbedeckung und einem geeigneten Sonnenschutzmittel.
- Versuchen Sie, bei der Arbeit anstrengende körperliche Tätigkeiten möglichst auf die kühleren Morgen- und Vormittagsstunden zu legen. Machen Sie regelmäßige und ausreichende Pausen im Schatten oder in kühleren Innenräumen – vor allem, wenn Sie im Freien arbeiten.
- Falls Ihnen die Hitze zu schaffen macht und Ihnen alltägliche Erledigungen schwer fallen, nutzen Sie den Lieferservice von Supermärkten, Restaurants oder Apotheken.



ALARMZEICHEN BEI HITZEBEDINGTEN BESCHWERDEN:

- Starke Kopfschmerzen
- Schnell ansteigende Körpertemperatur auf über 39 °Celsius
- Heftiges und anhaltendes Erbrechen
- Plötzliche Verwirrtheit oder Desorientierung
- Bewusstseinsbeeinträchtigung und Bewusstlosigkeit
- Krampfanfälle
- Kreislaufzusammenbruch

Rufen Sie sofort den Notarzt (112), wenn Sie diese Symptome bei Menschen in Ihrer Nähe beobachten!

ERSTE HILFE

Wenden Sie die folgenden Maßnahmen an, bis der Notarzt eintrifft:

- Bringen Sie die Person in einen kühleren Raum.
- Lagern Sie die Person mit leicht erhöhtem Oberkörper und wenn sie nicht ansprechbar ist, in der stabilen Seitenlage.
- Bedecken Sie Gesicht, Nacken, Arme und Beine mit kühlen und feuchten Tüchern, wenn sie sich heiß anfühlen.
- Bieten Sie Wasser, Saftschorle oder kühlen Tee als Getränke an, wenn keine Übelkeit, Erbrechen oder Verwirrtheit vorliegen.

HITZE AUSSPERREN

Dunkeln Sie Fenster und Balkon- bzw. Terrassentüren ab, um ein zusätzliches Aufheizen von Wohnung oder Haus zu vermeiden. Verwenden Sie dafür beispielsweise Jalousien, Rollos, Vorhänge, Markisen oder Sonnenschirme. Thermo-Rollos oder -Vorhänge isolieren gleichermaßen gegen Wärme und Kälte.

Halten Sie Fenster und Türen tagsüber möglichst geschlossen. Öffnen Sie sie nur kurz zum Stoßlüften bei Bedarf. Lüften Sie morgens und spätabends gründlich, am besten mit Durchzug. Wenn möglich, lassen Sie die Fenster über Nacht geöffnet.

Schalten Sie Elektrogeräte vollständig ab, wenn Sie sie nicht benutzen. Die Geräte geben auch im Stand-by-Modus Wärme ab. Lassen Sie auch Lampen nicht unnötig brennen.

Messen Sie die Außen- und die Raumtemperatur regelmäßig. Die Temperatur in den Räumen sollte am Tag 32 °Celsius nicht überschreiten. Nachts sind Temperaturen von unter 24 °Celsius anzustreben.

FÜR KÜHLE SORGEN

Lässt sich auf Dauer keine erträgliche Raumtemperatur aufrechterhalten, kann ein mobiles Klimagerät Abhilfe schaffen. Es kann vor allem bei pflegebedürftigen Personen sinnvoll und notwendig sein, um niedrigere Raumtemperaturen zu erreichen. Stellen Sie Klimaanlage grundsätzlich nicht kälter als sechs Grad unter der Außentemperatur ein.

Wer im eigenen Haus lebt, kann eine Fassaden- oder Dachbegrünung in Erwägung ziehen. Die Bepflanzungen wirken wie eine natürliche

Klimaanlage und sorgen dafür, dass sich Wände und Dächer nicht so stark aufheizen. Im Winter bieten sie einen Schutz gegen Kälte. In vielen Städten und Gemeinden gibt es Förderprogramme für die Begrünung von Häusern.

Kommt eine Begrünung nicht infrage, kann die Anpflanzung von schattenspendenden Bäumen und Sträuchern am Haus zumindest in Teilen einen Hitzeschutz bieten. Eine Alternative ist die Dämmung von Fassaden, die den Energieverbrauch im Winter senkt und sich im Sommer günstig auf das Raumklima auswirkt. Hier stehen ebenfalls verschiedene Fördermittel zur Verfügung.

In einer Mietwohnung lassen sich mit Pflanzen auf dem Balkon oder der Terrasse schattige Plätze schaffen und die Sonneneinstrahlung vermindern. Beispiele sind geeignete Rank- und Kletterpflanzen oder die Begrünung von Wänden mithilfe von Pflanzregalen oder -taschen.

ERHOLSAM SCHLAFEN

- Ist es in den Schlafzimmern sehr warm, verlegen Sie Ihren Schlafplatz und den Ihrer Kinder in einen kühleren Bereich der Wohnung.
- Nehmen Sie eine dünne Bettdecke, ein Laken oder einen Bettbezug aus Baumwolle zum Zudecken. Wählen Sie leichte Nachthemden oder Schlafanzüge aus Naturfasern. Bei Babys und kleinen Kindern reichen ein kurzärmeliger Body und ein Sommerschlafsack aus.
- Kühlen Sie das Bett mit einer mit kaltem Wasser gefüllten Wärmflasche oder anderen Flaschen, die Sie vorher ein paar Stunden in den Kühlschrank gelegt haben.



AUSREICHEND TRINKEN

Bei hohen Temperaturen steigt der Flüssigkeitsbedarf des Körpers. Aber nicht nur die Menge, auch die Art der Getränke ist entscheidend, damit der Körper mit der Hitze besser zurechtkommt:

- Trinken Sie zwei bis drei Liter pro Tag. Wählen Sie Getränke ohne Zuckerzusatz wie Wasser, Saftschorlen, Kräuter- oder Früchtetee, die Sie kühl oder zimmerwarm genießen. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, wenn Sie unterwegs oder körperlich aktiv sind. Bei körperlich schwerer Arbeit und starkem Schwitzen kann der Bedarf an Flüssigkeit steigen.
- Verzichten Sie auf sehr kalte Getränke. Sie können zu Magenkrämpfen führen und die Aufnahme von Flüssigkeit in den Körper stören. Trinken Sie koffeinhaltige Getränke nur in Maßen, da sie den Kreislauf bei Hitze belasten. Gleiches gilt für Alkohol, der zudem die Wasserausscheidung fördert. Daher ist von alkoholischen Getränken abzuraten.
- Geben Sie nicht gestillten Babys und Kleinkindern zu jeder Mahlzeit und zwischendurch, am besten einmal pro Stunde, etwas zu trinken. Stillen Sie Babys häufiger als sonst und achten Sie darauf, dass Sie selbst genug trinken.
- Klären Sie bei vorliegenden Erkrankungen wie Nieren- oder Herzleiden mit dem behandelnden Arzt, welche Trinkmengen für Sie geeignet ist.



LEICHTE MAHLZEITEN

- Setzen Sie auf leichte Speisen wie Suppen, Salate, Gemüsepfannen, Kaltschalen, Quarkspeisen und Joghurt. Bevorzugen Sie dabei wasserreiches Gemüse und Obst wie Gurken, Tomaten, Paprika, Blattsalate, Melonen, Erdbeeren, Pfirsiche und Nektarinen.
- Wählen Sie fettarme Milchprodukte, Fleisch- und Fischarten und verwenden Sie wenig Fett bei der Zubereitung der Speisen.
- Verteilen Sie die Nahrungsmenge auf mehrere kleinere Mahlzeiten, um das Verdauungssystem und den Körper zu entlasten. Essen Sie nicht zu spät und eher sparsamer zu Abend, damit der Schlaf nicht zusätzlich beeinträchtigt wird.

KLEIDUNG & CO.

Tragen Sie weite, leichte Kleidung. Die Luft kann besser zirkulieren als bei eng anliegenden Kleidungsstücken. Mit einem Fächer können Sie für leicht kühlende Luft sorgen. Tragen Sie außerdem eine Kopfbedeckung, Sonnenbrille und verwenden Sie ein Sonnenschutzmittel.

Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung in der Zeit zwischen 11 bis 16 Uhr. Dann ist die UV-Intensität am stärksten. Die höchsten Temperaturen werden im Sommer zwischen 17 und 18 Uhr erreicht, wenn sich der Boden und die Luft am stärksten erwärmt haben.

FÜR ABKÜHLUNG SORGEN

- Duschen oder baden Sie kühl bzw. lauwarm, machen Sie kühle Fußbäder oder lassen Sie kühles Wasser über die Unterarme, Füße und Unterschenkel laufen.
- Kühlen Sie Stirn, Gesicht und Nacken mit feuchten, kühlen Kompressen oder Körnerkissen aus dem Kühlschranks. Auch eine gekühlte Körperlotion kann erfrischend wirken, ebenso wie Wasser aus einer Sprühflasche zum Wiederbefüllen, z. B. einer Blumenspritze.
- Sorgen Sie dafür, dass auch Kinder sich beim Spielen abkühlen können, z. B. mit einer mit Wanne gefülltem Wasser, einem Planschbecken oder dem Rasensprenger. Lassen Sie Ihre Kinder beim Planschen nicht unbeaufsichtigt.
- Nutzen Sie einen Ventilator, um Luftbewegung und dadurch Abkühlung auf der Haut zu erreichen. Richten Sie ihn jedoch nicht direkt auf den Körper. Sonst kann es zu Verspannungen kommen, Haut und Schleimhäute können austrocknen und durch den aufgewirbelten Staub können Atemwege gereizt werden. Vor allem Kinder sind empfindlich gegenüber Zugluft.
- Wenn Sie im Schwimmbad oder am See baden, gehen Sie langsam ins Wasser, um den Körper an die kühlen Temperaturen zu gewöhnen.
- Bevorzugen Sie klimatisierte Verkehrsmittel.

MEDIKAMENTE ANPASSEN

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob und was Sie bei Hitze beachten sollten, wenn Sie an chronischen Erkrankungen leiden und regelmäßig Medikamente einnehmen. Eine Anpassung der Dosierung kann beispielsweise bei Arzneimitteln gegen erhöhten Blutdruck, Diabetes, Depressionen, allergische Beschwerden oder bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln notwendig sein.

Bei arzneimittelhaltigen Pflastern können mehr Wirkstoffe in die Haut abgegeben werden, da hitzebedingt die Durchblutung zunimmt. Fragen Sie den Arzt oder Apotheker nach geeigneten Maßnahmen.

LAGERUNG

Beachten Sie die Hinweise zur Lagerung auf den Präparaten. Die meisten Arzneimittel sollten bei Zimmertemperatur (15 bis 25 °Celsius), aufbewahrt werden. Lagern Sie Ihre Medikamente daher in dem Raum, der bei warmen Außentemperaturen am kühleren ist.

Sollen Medikamente kühl gelagert werden, sind damit Temperaturen zwischen 2 und 8 °Celsius gemeint. Sie sind im Kühlschrank am besten aufgehoben. Kein guter Platz für Medikamente ist das Badezimmer. Hier ist es zu warm und zu feucht. Dadurch kann es zu Veränderungen der Wirksamkeit kommen.

Achten Sie darauf, dass Sie bei Wärme keine Arzneimittel im Auto liegen lassen. Deponieren Sie die Präparate bei längeren Fahrten unter dem Vordersitz.



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Gesundheit & Haushalt

- Alltagsmythen (2014, 24 S.)
- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gesund im Büro (2015)
- Gut zu Fuß (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für die reiferen Jahre (2024)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Nahrungsergänzungen (2024)
- Naturheilverfahren (2016)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2024)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Sicherheit für Familien (2025)
- Sonnen- und Hitzeschutz (2025)
- Unfällen im Alter vorbeugen (2024)
- Vollwertig essen bei Diabetes Typ 2 (2024)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Essen & Trinken

- Abnehmen & Diäten (2025)
- Älter werden mit Genuss (2023)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2015)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Ernährung bei erhöhtem Cholesterin (2024)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- Lebensmittel wertschätzen statt verschwenden (2025, kostenfrei)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Süßigkeiten (2013, 24 S.)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Beleuchtung (2016)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2024 (2024)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Elektrosmog (2016)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Generation 55+ & Labels (2024)
- Holz & Papier (2023)
- Klimaanpassung (für) zuhause (2024, 20 Seiten, kostenfrei)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Mehrwegverpackungen (2022)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig feiern & schenken (2024)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltiger kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
- Nachhaltiger Handel(n) (2014)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet (2024)
- Internet-Mythen (2024)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN