

INTERVIEW

Sonnenbrände sollten vermieden werden



Wie gefährlich ist eine Überhitzung?

Jochen Ehmann*: Wenn die Körpertemperatur kontinuierlich steigt, kann es lebensgefährlich werden; ab 42 °C Körpertemperatur versagen die ersten Enzyme, Nieren- und Darmprobleme können auftreten. Ab etwa 44 °C stirbt man wegen der Denaturierung (Gerinnung) der Proteine und Enzyme im Körper. Im Normalfall legen sich die Symptome nach einem Tag, sofern sofort reagiert wurde. Glücklicherweise gibt es dann meist keine bleibenden Schäden.

Was sind typische «Sommerbeschwerden»?

Wir sehen neben dem Flüssigkeitsmangel und der Überhitzung in den Sommermonaten leider häufiger den Sonnenbrand, da sich viele Menschen immer noch zu wenig schützen, was wiederum langfristig das Hautkrebsrisiko erhöht. Dazu den saisonalen Heuschnupfen, allergische Reaktionen und Zecken- oder andere Insektenstiche, teilweise mit folgenden lokalen Infekten, sowie alle Arten von Sportverletzungen.

Wie lange darf man in die Sonne?

Die Haut des Menschen hat einen Eigenschutz, dieser ist jedoch sehr individuell, je nach Hauttyp. Der Eigenschutz von Menschen mit heller bis sehr heller Haut reicht beispielsweise nur für 10-20 Minuten in der Sonne, danach droht bereits der Sonnenbrand. Ein Sonnenschutzprodukt schützt die Haut und verlängert die Zeit, die man in der Sonne verbringen kann um den jeweiligen Faktor. So erhöht ein Produkt mit Faktor 30 die Dauer um das 30-fache, bei oben genanntem Beispiel also auf ca. 300 Minuten. Der Schutz muss jedoch regelmässig erneuert werden. *Interview: ksw*
*Jochen Ehmann ist Oberarzt der Notfallpraxis am KSW



Mit Schattenspendern, wie Sonnenschirmen, kann sowohl das Überhitzungs-, wie beispielsweise auch das Sonnebrandrisiko eingedämmt werden.

z.Vg.

Die Schattenseiten der Sonne

Die Sonne begrüsst uns dieser Tage schon früh am Morgen und begleitet uns bis spät-abends. Fast jede freie Minute verbringen wir im Freien, wir geniessen die Wärme und erfreuen uns an vielen Sonnenstunden. Wer aber zu viel Zeit an der Sonne verbringt, riskiert eine Überhitzung.

Winterthur Die normale Körpertemperatur liegt zwischen 36 und 37,5 °C. Verbringt man vor allem im Sommer viel Zeit durchgehend an der Sonne, erhitzt sich der Körper, und die Temperatur steigt. Der Körper reguliert seine Temperatur übers Schwitzen selbst und kühlt sich ab – allerdings ist das nur bis zu einem bestimmten Grad möglich. Ist nicht genügend Flüssigkeit vorhanden, kann der Körper nicht schwitzen, und die Selbstregulation fällt aus. Dadurch kann der Körper sowohl überhitzen als auch dehydrieren. Besonders gefährlich ist, dass man im Sommer bei hoher Temperatur eine Überhitzung meistens gar nicht gross bemerkt. Das Empfinden der Körpertemperatur funktioniert schlechter, wenn es draus-

sen heiss ist. Sowohl eine Überhitzung als auch eine Dehydrierung äussern sich oft in Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelkrämpfen, Schwäche, Orientierungslosigkeit und Verwirrtheit bis hin zur Bewusstlosigkeit. Machen sich solche Symptome bemerkbar, ist das Wichtigste, schleunigst aus der Sonne zu gehen und einen möglichst kühlen und schattigen Ort aufzusuchen. Ist der Körper überhitzt, muss die Körpertemperatur gesenkt werden.

Von Profisportlern kennt man das Eisbad; eine mildere Variante sind kalte Umschläge an Nacken (Eiskrawatten) und Handgelenken (kühlt das Blut in den Arterien). Hilfreich ist auch, die Haut zu befeuchten und dann Luft zuzufächeln, um eine Art künstliches Schwitzen zu erzeugen. Auch wenn es verlockend ist, sollte man kein eiskaltes Wasser trinken; das strengt die Organe zusätzlich an. Verbessert sich der Zustand nicht oder ist er von Anfang an sehr dramatisch, zum Beispiel im Fall von Bewusstlosigkeit, muss ein Notarzt kontaktiert werden. Er sorgt dafür, dass der Flüssigkeitshaushalt des Körpers über eine Infusion wieder ins Gleichge-

wicht gebracht wird und der Körper abkühlen kann.

Kleinkinder, Sportler und ältere Menschen

Besondere Sorgfalt sollten vor allem ältere Menschen walten lassen, bei denen die Thermoregulation aufgrund von Erkrankungen oder Medikamenten beeinträchtigt sein kann. Zudem haben sie oft weniger Durst und trinken daher zu wenig, wodurch sie in der Wärme schneller dehydrieren oder überhitzen. Ebenfalls stärker betroffen sind Menschen, die im Sommer gern Sport treiben.

Obwohl man während des Sportausübens ab und zu etwas trinkt, kann es sein, dass der Körper die Flüssigkeit nicht schnell genug aufnehmen kann, um die Organe zu versorgen und Schweiss zu produzieren, der den Körper durch Verdunstung kühlt. Neben Sportlern sind auch Kleinkinder schneller überhitzt; im Gegensatz zu Erwachsenen, bei denen das Verhältnis von Kopf zu Körper ungefähr 1:7 beträgt, liegt es bei Kleinkindern nur bei etwa 1:4. Der Kopf heizt sich am schnellsten auf, leitet die Wärme

aber schlecht ab, weshalb Kleinkinder besonders gefährdet sind.

Wer sich Sorge trägt und die Sonne mit Vorsicht geniesst, sollte (in der Schweiz) vor einer Überhitzung verschont bleiben. Wer Sport treiben will, sollte vor der körperlichen Anstrengung genügend Flüssigkeit zu sich nehmen und auch zwischendurch immer wieder Wasser trinken. Atmungsaktive Kleidung unterstützt das Schwitzen, so dass sich die Körpertemperatur automatisch reguliert.

Es ist empfehlenswert, im Sommer eher frühmorgens oder spätabends Sport zu treiben. Ausserdem ist es im Wald kühler und schattiger als an der Seepromenade. Für die meisten gilt: Genug Wasser ist das A und O. Sonnenanbeter sollten nicht zu lange in der Sonne liegen, vor allem nicht über Mittag. Wer im Freien arbeitet, sollte eine Kopfbedeckung tragen und diese immer wieder anfeuchten, um die Verdunstung zu gewährleisten. Ausserdem die Sonnencreme nicht vergessen – sie schützt zwar nicht vor Überhitzung oder Dehydrierung, aber vor Hautkrebs und Verbrennungen.

pd

Anzeige



BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK

www.facebook.com/ksw.kantonsspital.winterthur

Liken, kommentieren, teilen.

Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen. [f](#) [in](#)



QR-Code scannen und mehr über das KSW erfahren
www.facebook.com/ksw.kantonsspital.winterthur

KSW
KANTONSSPITAL
WINTERTHUR