



Aktivitäten an der Sonne

Gesundheit im Sommer und Winter

So schön die Sommerzeit ist – längere Hitzeperioden können unliebsame «Nebenwirkungen» haben. Hitze, UV-Strahlung und hohe Ozonwerte können zu Gesundheitsschädigungen führen.

Auch im Winter ist die UV-Strahlung bei wolkenlosem Himmel und bei schneebedeckter Landschaft intensiv und kann ebenfalls zu Gesundheitsschädigungen führen.

Wir brauchen Sonnenlicht zur Bildung von Vitamin D und damit für den Knochenbau. Dafür genügen ein paar Minuten indirekte UV-Strahlen täglich und die erreichen uns auch am Schatten.

Wie viel Sonne erträgt die Haut?

Unsere Haut erträgt eine gewisse Zeit an der Sonne, ohne Schaden zu nehmen. Nach Ablauf der sogenannten Eigenschutzzeit beginnt sie sich zu röten.

Wie lange jemand an der Sonne bleiben kann und welche Schutzmassnahmen für wen die richtigen sind, hängt vom Hauttyp ab. Es wird zwischen sechs Hauttypen unterschieden – von der sehr hellen bis zur dunklen Haut.

Kinder sind besonders empfindlich

Die Schutzmechanismen von Haut und Augen sind bei Kindern noch nicht vollständig ausgebildet. Kinder müssen deshalb besonders gut geschützt werden und sollten sich möglichst am Schatten aufhalten, geschützt mit einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille.

Aufpassen beim Sport

Wer seine sportliche Betätigung nicht auf den Morgen oder Abend verschieben kann, sollte sich besonders gut schützen. Am besten mit Kleidern, Sonnenhut und Sonnenbrille. Alle ungeschützten Körperstellen müssen mit einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor geschützt werden.





Was tun

... bei intensiver Sonneneinstrahlung?

- Sich vor allem in der Zeit von 11 bis 15 Uhr im Schatten aufhalten.
- Eine gute Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor verwenden.
- Nase, Ohren, Lippen und Nacken eincremen.
- Sich auch mit Kleidern und Sonnenhut schützen.
- Augen mit einer guten Sonnenbrille schützen.
- Viel Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte trinken.

... bei hohen Ozonwerten?

- Körperliche Anstrengungen bei Sportanlässen, Schulsporttagen, Wanderungen und anderen strapaziösen Aktivitäten im Freien auf den Vormittag oder Abend legen.
- Keinen Leistungszwang auf Personen, die Beschwerden infolge Ozons angeben, ausüben.
- Bei wiederholten Beschwerden Ärztin oder Arzt zur Abklärung der Ursache aufsuchen.

... bei UV-Strahlung?

- Mit Kleinkindern im Schatten bleiben.
- Zwischen 11 Uhr und 15 Uhr die Sonne meiden, sich vormittags und abends nur gut eingecremt (mind. Lichtschutzfaktor 30) der Sonne aussetzen.
- Sonnenschutz mit Hemd, Hut und Sonnenbrille nicht vergessen.
- Sonnenbrand unbedingt vermeiden!

... bei Hitze?

- Kinder und ältere Menschen sind für Austrocknung besonders anfällig. Körperliche Anstrengung kann den Flüssigkeitsbedarf wesentlich steigern!
- Genügende und regelmässige Flüssigkeitszufuhr, am besten Hahnen- oder Mineralwasser.
- Ersatz des Salzverlustes durch Schwitzen mit Bouillon oder isotonischen Getränken.
- Alkoholische Getränke und Kaffee meiden, dem Körper wird dadurch Flüssigkeit entzogen.



Mehr zum Thema

Sonnenschutz / UV:

www.krebsliga.ch

www.krebsliga-sg.ch

www.melanoma.ch

www.blv.admin.ch

www.uv-index.ch

Krebsliga

Krebsliga Ostschweiz

Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie
und Venerologie

Bundesamt für Lebensmittel (Stichwort: Sonnenschutz)
aktueller UV-Index

Ozon:

www.buwal.admin.ch

www.ozonok.ch

Bundesamt für Umwelt

aktuelle Ozonkarte

Kanton St.Gallen | Amt für Gesundheitsvorsorge

Präventivmedizin

Oberer Graben 32 | 9001 St.Gallen

Telefon 058 229 43 82 | info.gesundheitsvorsorge@sg.ch

www.gesundheit.sg.ch