

OÖG-Gesundheitsquiz

Sommer, Sonne & Gesundheit

Sommerliche Hitze, Urlaub/Ferien, Badewetter – herrlich! Um die warme Jahreszeit entspannt und vor allem bei bester Gesundheit so richtig genießen zu können, sollte jedoch einiges beachtet werden. Testen Sie Ihr gesundheitliches Wissen rund um den Sommer und erhalten Sie weiterführende Informationen.

Frage 1: Fördert nasse Badebekleidung die Entstehung von Blasenentzündungen?

Antwort 1: Nein, da die nasse Badebekleidung in der Sonne sehr rasch trocknet.

Antwort 2: Ja, aber nur, wenn man eine erbliche Veranlagung für Blasenentzündungen hat.

Antwort 3: Ja, denn Kälte und Nässe verringern die Durchblutung im Unterleib, was die Ausbreitung von Bakterien und Keimen begünstigt.

Richtige Antwort:

Nasse Badebekleidung erhöht das Risiko für Blasenentzündungen, da Kälte und Nässe die Durchblutung im Unterleib verringern, was die Immunabwehr schwächt und die Ausbreitung von Bakterien und Keimen über die Blase begünstigt. Frauen sind aufgrund kürzerer Harnwege häufiger davon betroffen. Daher: Nasse Badebekleidung immer gleich wechseln!

Frage 2: Hilft eine kalte Dusche gegen extremes Schwitzen?

Antwort 1: Nein, denn die Körpertemperatur wird dadurch danach nur noch schneller wieder hochgefahren.

Antwort 2: Ja, denn eine kalte Dusche sorgt dafür, dass die Schweißdrüsen sich verschließen.

Antwort 3: Ja, durch eine kalte Dusche wird die Körpertemperatur anhaltend runtergekühlt und man schwitzt weniger.

Richtige Antwort:

Nein, eine kalte Dusche ist bei extremem Schwitzen eher kontraproduktiv: Der Körper fährt die Temperatur bei einem „Kälteschock“ zum Ausgleichen nur schneller wieder hoch, wodurch man danach noch mehr schwitzt.

Frage 3: Worauf ist an heißen Tagen beim Trinken zu achten?

Antwort 1: Möglichst viele eiskalte Getränke zu sich nehmen, um den Körper zu kühlen.

Antwort 2: Ausreichend handwarmes Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Säfte zu sich nehmen.

Antwort 3: Leichte Sommercocktails helfen, den Kreislauf in Schwung zu bringen

Richtige Antwort:

Normalerweise sollte man mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag trinken. An heißen Tagen mit über 30 Grad Celsius kann sich der Flüssigkeitsbedarf aber mehr als verdoppeln. Empfohlen werden Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees und verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte – am besten handwarm, denn eiskalte Getränke muss der Körper erstmal aufwärmen, was einen noch mehr zum Schwitzen bringt.

Frage 4: Braucht vorgebräunte Haut weniger Sonnenschutz?

Antwort 1: Ja, denn vorgebräunt ist die Haut bereits an die Sonnenstrahlen gewöhnt und verbrennt nicht mehr.

Antwort 2: Nein, vorgebräunte Haut verlängert lediglich den Eigenschutz der Haut um wenige Minuten (!).

Antwort 3: Das kommt ganz auf den jeweiligen Hauttyp an.

Richtige Antwort:

Vorgebräunte Haut benötigt genauso Sonnenschutz wie blasse ungebräunte Haut. Bei einer Vorbräunung besteht lediglich bereits ein leichter Eigenschutz der Haut. Dieser ist jedoch so gering (entspricht wenigen Minuten = vergleichbar mit LSF 1,5), dass er

zu vernachlässigen ist und man sich daher immer mit ausreichendem Sonnenschutz eincremen sollte.

Frage 5: Reicht Stillen (Muttermilch) bei Hitze im Sommer dem Baby aus?

Antwort 1: Ja, auch bei heißem Wetter reicht Stillen mit Muttermilch aus, da diese zu 88 % aus Wasser besteht und alle lebenswichtigen Nährstoffe enthält.

Antwort 2: Ja, aber die Mutter sollte mindestens doppelt so viele Erfrischungsgetränke wie üblich trinken, damit die Muttermilch entsprechend angereichert ist.

Antwort 3: Nein, das Baby braucht bei heißem Wetter noch zusätzlich Flüssigkeit.

Richtige Antwort:

Selbst bei großer Hitze bekommt ein gestilltes Baby alles, was es braucht, denn Muttermilch besteht zu etwa 88 % aus Wasser und enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe. Zusätzliche Flüssigkeit (Wasser, Tee) ist nicht notwendig. Im Sommer empfehlen sich jedoch häufig kurze Stillmahlzeiten an beiden Brüsten – dadurch hat die Muttermilch einen etwas höheren Wassergehalt und niedrigeren Fettgehalt.

Frage 6: Warum ist der Sonnenschutz für die Augen im Sommer ein Muss?

Antwort 1: Weil eine Sonnenbrille chic ist und das Outfit aufpeppt.

Antwort 2: Weil ungefilterte UVA- und UVB-Strahlen der Sonne das Auge – im schlimmsten Fall – dauerhaft schädigen können.

Antwort 3: Weil man ohne Sonnenbrille viel blinzeln muss, was die Faltenbildung um die Augen beschleunigt.

Richtige Antwort:

Treffen Sonnenstrahlen (UVA und UVB) intensiv und ungefiltert auf das Auge, können massive, manchmal sogar dauerhafte Schäden entstehen, die die Sehfähigkeit beeinträchtigen. Erste Anzeichen sind brennende, tränende oder trockene Augen nach dem Sonnenbad. Daraus können Entzündungen der Binde- und Hornhaut bis hin zu Netzhautschädigungen entstehen – daher: Immer Sonnenbrille tragen!

Frage 7: Wie lange darf man ein Kind an warmen Tagen in einem geparkten Auto zurücklassen?

Antwort 1: max. 5 Minuten

Antwort 2: max. 10 Minuten, bei leicht geöffnetem Fenster

Antwort 3: Niemals, denn bereits nach wenigen Minuten kommt es zu enormer lebensgefährlicher Hitzeentwicklung im Auto.

Richtige Antwort:

Lassen Sie im Sommer niemals Kinder oder Tiere in geparkten Autos, auch nicht für wenige Minuten. Die Hitzeentwicklung ist enorm. Hohe Temperaturen im Auto können zu Sonnenstich, Ohnmacht oder Kreislaufkollaps führen. Im Extremfall droht sogar der Hitzetod. Schon bei 20 Grad Außentemperatur kann es für die InsassInnen gefährlich werden. Leicht geöffnete Fenster haben übrigens kaum einen Effekt.

Kompakt-Info:

Sommer, Sonne & Gesundheit

Der Sommer ist für viele ÖsterreicherInnen die schönste Jahreszeit mit seinen warmen Temperaturen, den langen sonnigen Tagen und verlockenden Aussichten auf Urlaub/Ferien. Man verbringt viel Zeit draußen und ist häufig viel aktiver als in kühleren Jahreszeiten. Damit Sie diese wunderbaren Monate auch gesundheitlich unbeschwert erleben können, haben wir nachfolgend ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.

Kreislauf

Bei extremer Hitze mit Temperaturen über 30 Grad können ein Hitzestau oder ein Hitzschlag drohen. Erste Anzeichen für einen Hitzestau sind Benommenheit, Schwindel, Übelkeit sowie ein erhöhter Puls und erhöhte Körpertemperatur (bis zu 41°). In weiterer Folge kann es zu einem Hitzeschlag kommen, der sich durch Kopfschmerzen, Erbrechen und Muskelkrämpfe bis hin zur Bewusstlosigkeit zeigen kann. Ursache hierfür sind zu enge und zu warme Kleidung sowie hoher Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlust durch starkes Schwitzen, was schließlich zum Kreislaufzusammenbruch führen kann.

So können Sie den Sommer in vollen Zügen genießen

- Tragen Sie bei hohen Temperaturen weite und atmungsaktive/luftdurchlässige Bekleidung sowie eine Kopfbedeckung.
- Trinken Sie ausreichend! Für normale Tage werden mindestens 1,5 Liter empfohlen. Der Bedarf kann sich an sehr heißen Tagen aber mehr als verdoppeln! Trinken Sie vornehmlich Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte.
- Getränke sollten hand- oder lauwarm sein. Denn eiskalte Flüssigkeiten sind wohl erfrischend und senken kurzfristig die Körpertemperatur, unterm Strich geben sie dem Körper aber das Signal, schnell wieder Wärme zu produzieren, was zu erneutem starkem Schwitzen führt.
- Aus dem gleichen Grund gilt auch beim Duschen: Handwarm ist besser als eiskalt. Zudem ist ein zu schneller Temperatursturz – insbesondere zum Beispiel nach einem intensiven sportlichen Training – unnötiger Stress für den aufgeheizten Organismus.

- Ausnahme: Kaltes Wasser zwischendurch über die Handgelenke und Unterarme laufen lassen, kann ungemein erfrischend sein.
- Sorgen Sie in Innenräumen für eine erträgliche Raumtemperatur: Öffnen Sie Fenster und Türen früh morgens, abends und auch nachts, wenn es ein wenig abgekühlt hat. Tagsüber hingegen sollte alles geschlossen bleiben und nach Möglichkeit z. B. durch Jalousien/Vorhänge abgedunkelt werden, um ein Aufheizen zu vermeiden.
- Vor dem Einsteigen ins gluthheiße Auto kurz alle Fenster runterlassen und durchlüften. Die Düsen der Klimaanlage nicht direkt auf den Körper richten, um Unterkühlung zu vermeiden, auch wenn es verlockend ist. Beim Einstellen drauf achten: Außen- und Innentemperatur sollten sich maximal um sechs Grad unterscheiden.
- Achtung: Hitzefalle Auto! Lassen Sie im Sommer niemals Kinder oder Tiere in geparkten Autos – auch nicht für wenige Minuten. Die Hitzeentwicklung ist enorm und lebensgefährlich. Bei einer Außentemperatur von 30 °C zum Beispiel heizt sich ein in der Sonne geparktes Auto innerhalb von 30 Minuten auf 46 °C auf. Diese Temperaturen können zu Sonnenstich, Ohnmacht oder Kreislaufkollaps führen. Im Extremfall droht sogar der Hitzetod. Schon bei 20 Grad draußen kann es für die InsassInnen im Auto gefährlich werden. Leicht geöffnete Fenster haben übrigens kaum einen Effekt.
- Bevorzugen Sie leichte Kost, um den Körper bei hohen Temperaturen zu entlasten: Essen Sie im Sommer viel Gemüse und Obst mit hohem Wasseranteil (z. B. Melone, Kirschen, Gurken, Tomaten etc.), kalte Suppen (z. B. Gazpacho) oder auch Salate.
- Auch die Sommergrillerei wird mit leicht verdaulichem, eiweißreichen Grillgut (Fisch, Pute, Huhn, Gemüsespieße etc.) statt fetten Fleischsorten zum Hit und beugt Völlegefühl vor.
- Denken Sie beim Badeausflug daran, die nasse Badekleidung rasch gegen trockene zu wechseln, um Blasenentzündungen vorzubeugen. Denn durch Kälte und Nässe kühlt der Unterleib aus und die Durchblutung verringert sich, was die Immunabwehr schwächt und die Ausbreitung von Bakterien und Keimen über die Blase begünstigt.
- Verwenden Sie unbedingt Sonnenschutz!
 - Für die Haut: Ein ausreichend hoher Lichtschutzfaktor senkt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Ein Sonnenbrand ist keine Vorstufe für Bräune, sondern eine massive Verletzung der Haut. Auch vorgebräunte Haut benötigt Sonnencreme – selbst im Schatten, denn die gute Nachricht: Man wird im Sommer auch im Schatten braun.

- Für die Augen: Eine Sonnenbrille bewahrt die Augen vor massiven, manchmal dauerhaften Schäden und Sehbeeinträchtigungen, die UV-Strahlen anrichten können, wenn sie ungefiltert auf das Auge treffen.
- Nach einer OP sollten Narben frühestens nach zwei bis drei Monaten direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden, also auch hier an entsprechenden Schutz denken.