


Der kleine TopPharm Ratgeber

# Sommer, Sonne und Schutz

*toppharm*

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.



**Herausgeberin**

TopPharm AG  
Grabenackerstrasse 15  
4142 Münchenstein  
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

**Gestaltung**

Oswald Siegfried Werbeagentur, Basel

© 2012

# Endlich Sommer!

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Sommer ist wieder da. Jetzt keimt in uns die Unternehmungslust, den Garten, die Natur oder fremde Länder zu entdecken – Faulenzen in der Sonne, Schwimmen im See, Wandern in den Bergen oder auf der Piazza einen Espresso geniessen...

Damit Sie bei allen Aktivitäten viel Spass haben, hier ein paar wichtige Ratschläge für Ihre Gesundheit.

Der Gesundheitscoach Ihrer TopPharm Apotheke ist auch im Sommer für Sie da!

# Die Sonne strahlt mit A und B.

Wir Menschen lieben Sonnenstrahlen. Aber Vorsicht: Die unsichtbaren UVA- und UVB-Strahlen bergen auch Gefahren.


Die UVA-Strahlen sind langwellig und dringen tief ein, bis in die Lederhaut. Sie sind verantwortlich für die vorzeitige Hautalterung mit Faltenbildung und Pigmentflecken, aber auch für die Sonnenallergie.

Die UVB-Strahlen sind kurzwelliger als die UVA-Strahlen und dringen in die Oberhaut ein. Zu viel UVB-Strahlung verursacht den Sonnenbrand, eine akute Entzündung der Haut. Für viele Menschen gehört ein bisschen Sonnenbrand zum Sommer. Ein Irrtum, die Haut vergisst nie. Häufige Sonnenbrände, vor allem in den ersten 18 Lebensjahren, erhöhen das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken!

Die beste Möglichkeit, Hautkrebs vorzubeugen, ist der konsequente Schutz vor intensiver Sonnenbestrahlung (UVB- und UVA-Strahlen).

Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen gern dabei!

# Sonnenschutz-Tipps.

- Machen Sie es wie die Südländer: Meiden Sie die intensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne.
- Schützen Sie sich mit Hut, Sonnenbrille und geeigneter Kleidung.
- Verwenden Sie eine Sonnencreme mit UVA- und UVB-Schutz. Achten Sie beim Kauf eines Sonnenschutzmittels auf das UVA-Label: 
- Cremen Sie sich auch an bewölkten Tagen ein, denn bei bedecktem Himmel dringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen durch die Wolkendecke.
- Verwenden Sie keine Deos oder Parfüms vor dem Sonnenbad. Diese können in Wechselwirkung mit der Sonne Hautreaktionen auslösen.
- Vorbräunen im Solarium ist nicht empfehlenswert.

# Richtig eincremen.

Fürs Eincremen gibt es einfache Regeln:

- Tragen Sie Sonnenschutzmittel grosszügig auf. Die meisten Leute cremen zu wenig ein, die Schutzwirkung ist dadurch verringert. Als Faustregel gilt: etwa 30 ml für den ganzen Körper.
- Denken Sie daran, auch Lippen, Ohren, Füsse und die Kopfhaut einzucremen.
- Verwenden Sie für das Gesicht eine spezielle Sonnencreme.
- Wiederholtes Eincremen nicht vergessen – vor allem nach dem Schwimmen und bei starkem Schwitzen. Dies gilt auch für wasserfeste Produkte.
- Vorsicht: Ein hoher Lichtschutzfaktor ist kein Freipass für einen unbeschränkt langen Aufenthalt an der Sonne.

# Babys und Kinder an der Sonne.

Die Haut von Kindern reagiert besonders empfindlich auf UV-Strahlen und muss gut geschützt werden, denn gerade Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen die Gefahr, später an Hautkrebs zu erkranken.

Hier einige wertvolle Tipps für Ihre Kinder:

- Säuglinge und Kleinkinder unter einem Jahr sollten nie der direkten Sonne ausgesetzt werden.
- Den besten Sonnenschutz bieten Schatten und geeignete Kleidung: T-Shirt, lange, luftige Hose und Hut mit Nackenschutz oder breitem Rand.
- Augen mit einer Sonnenbrille schützen, die 100 Prozent UV-Schutz bis 400 Nanometer bietet.
- Spezielle Kindersonnenmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30) verwenden. Lassen Sie sich in Ihrer TopPharm Apotheke beraten – insbesondere bei Kindern unter einem Jahr.
- Kinder brauchen auch im Schatten viel Flüssigkeit.

# Trockenen Auges durch den Sommer.

Zu viele UV-Strahlen gefährden nicht nur die Haut, sondern auch die Augen. Neben einer schmerzhaften Entzündung können auch langfristige Schäden entstehen, das Risiko, an grauem Star zu erkranken, nimmt zu. Deshalb ist es wichtig, die Augen mit einer guten Sonnenbrille zu schützen.

Achten Sie beim Kauf einer Sonnenbrille auf die Deklaration «100 % UV-Schutz bis 400 Nanometer» oder auf das CE-Zeichen. Die Tönung der Gläser gibt keinen Aufschluss über den UV-Schutz! Helles Glas kann hundertprozentigen Schutz bieten, dunkle Gläser ohne UV-Schutz hingegen können mehr schaden als nützen: Die Pupillen öffnen sich weit und ermöglichen so, dass mehr UV-Strahlen in die Augen dringen.



# Allergisch auf Sonne?

Die häufigste aller Sonnenallergien ist eine Überempfindlichkeit der Haut auf UV-Strahlen (= polymorphe Lichtdermatose). Sie cremen sich ein und freuen sich über die ersten Sonnenstrahlen auf der noch winterhellen Haut – und einige Stunden später kommt es zu stark juckenden Ausschlägen.

- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne und verwenden Sie konsequent ein gutes Sonnenschutzmittel mit hohem UVA- und UVB-Faktor.
- Zur Vorbeugung werden Produkte mit Betacarotin, Kalzium, Vitamin E und C oder Omega-3-Fettsäuren eingesetzt.

Eine weitere Sonnenallergie, die sogenannte Mallorca-Akne, wird durch fetthaltige Sonnencreme ausgelöst. Hier empfiehlt es sich, fett- und emulgatorfreie Sonnenschutzgels zu verwenden.

Bezüglich der Linderung einer Sonnenallergie fragen Sie am besten Ihren Gesundheitscoach.

# Sonnenstich & Co.

Mit der Sommerhitze ist nicht zu spassen. Sonnenstich, Hitzeerschöpfung oder ein Hitzschlag können unsere Sommertage im Hotelzimmer enden lassen. Beim Sonnenstich reizt zu viel Wärme die Hirnhäute. Die Folgen sind:

- Heisser Kopf bei meist kühler Körpertemperatur.
- Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen.

Bei einer Hitzeerschöpfung wurde nebst der Hitze zu wenig getrunken. Im Gegensatz zum Sonnenstich ist die Körpertemperatur erhöht, der Blutdruck ist tief, der Pulsschlag erhöht. Sehstörungen und Schwindel können auftreten.

Die ersten Massnahmen sind in allen Fällen dieselben: Der Betroffene muss in den Schatten, sich mit Wasser abkühlen und ausruhen. Er sollte genügend trinken und das verlorene Salz ersetzen. Hören Sie bei Hitze einfach auf Ihren Körper – er weiss, wie viel er verträgt.

# Medikamente auf der Sommerreise.

Sommerzeit – unbeschwerte Reisezeit! Nehmen Sie Ihre Medikamente für die gesamte Reisezeit mit ins Handgepäck. Temperaturschwankungen auf der Reise beeinträchtigen die Wirkung einiger Medikamente. Lassen Sie sie deshalb nicht im Auto oder an der Sonne liegen.

Gut zu wissen für Diabetiker: Auf Reisen bleiben Insuline während vier Wochen stabil, sofern sie immer unter 30°C gelagert werden. Für Flugreisen brauchen Sie eine Bescheinigung des Arztes, um Insulinspritzen im Handgepäck ins Flugzeug mitnehmen zu dürfen.

Achtung: Auch für starke Beruhigungs- und Schlafmittel sowie für morphinhaltige Schmerzmittel brauchen Reisende möglicherweise eine ärztliche Bescheinigung. Fragen Sie in Ihrer TopPharm Apotheke nach.

Haben Sie keine Lust, mit vielen Medikamentenschachteln zu verreisen? Dann fragen Sie Ihren Gesundheitscoach nach dem praktischen Wochendosierer.

# Salmonellen – so beugen Sie vor.

«Koch es, schäl es – oder vergiss es!» Eine kluge Regel auf der Reise. Denn nichts beeinträchtigt die Ferienstimmung mehr als ein durch Salmonellen ausgelöster Magen-Darm-Infekt mit starkem Durchfall. So sorgen Sie vor:

- Beim Reisen auf die Qualität des Trinkwassers achten (keine Eiswürfel!).
- Bevorzugen Sie Früchte zum Schälen wie Bananen oder Orangen.
- Auf rohe Eier verzichten, Fleisch- und Eierspeisen nur gut erhitzt geniessen.
- Händewaschen nie vergessen.

Fieber und Erbrechen können die Salmonellenerkrankung begleiten. Glücklicherweise heilt diese Durchfallerkrankung meist von selbst. Vor allem gefährdet sind Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen. Die wichtigste Behandlungsmassnahme ist die Flüssigkeits- und Salzzufuhr (gesüsster Tee, Bouillon). Bei anhaltenden Symptomen und grosser Schwäche sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.

# Die Pille – auf Nummer sicher.

Ferien bedeutet Zeit für Strand, Party und Liebe... Damit Sie in Ihren Ferien eine sichere Verhütung haben, nehmen Sie die Pille mit ins Handgepäck. Denken Sie an die Safer-Sex-Regeln und nehmen Sie Präservative mit in die Ferien.

**Zeitverschiebung:** Bei den meisten Pillen gilt: Fliegen Sie nach Osten? Nehmen Sie die Pille wie gewohnt zur selben Zeit wie zu Hause ein. Reisen Sie nach Westen? Bei einer Zeitverschiebung von mehr als sieben Stunden nehmen Sie eine zusätzliche Pille aus Ihrer Reservepackung etwa zwölf Stunden nach der letzten Pille ein. Die nächste reguläre Pille wird dann wieder zur gewohnten Tageszeit am neuen Ort eingenommen. Je nach Präparat gibt es Ausnahmen von dieser Regel – fragen Sie unbedingt in Ihrer TopPharm Apotheke nach.

Bei Durchfall und Erbrechen innerhalb von drei Stunden nach Einnahme der Pille ist die Wirksamkeit nicht mehr gesichert.

# Scheidenpilz.

Unangenehmes Jucken im Intimbereich mit vermehrtem Ausfluss kennen drei von vier Frauen. Und so kann es zu einer Scheidenpilzinfektion kommen: Milchsäure produzierende Bakterien regulieren die vielen Keime in der Scheide, dazu gehört auch der Scheidenpilz. Wird dieses Gleichgewicht verändert, so können sich die Pilze übermässig vermehren.

Typisch für den Scheidenpilz ist ein weisslich-schmieriger bis krümeliger Ausfluss. Dieser ist fast geruchlos. Nicht nur Pilze, sondern auch Bakterien und andere Mikroorganismen können eine Scheideninfektion auslösen. In diesem Fall riecht der Ausfluss unangenehm. Diese Erkrankungen benötigen weitere Abklärungen.

Rezeptfreie Medikamente, welche die Pilze abtöten, beseitigen die Infektion nach etwa drei Tagen. Um einen «PingPong-Effekt» auszuschliessen, ist die Partnerbehandlung empfohlen.

Zur Prophylaxe eignen sich Milchsäurepräparate und bei leichten Symptomen Kapseln mit Döderlein-Bakterien. Fragen Sie in Ihrer TopPharm Apotheke nach dem Richtigen für Sie.

# Blasen- entzündung.

Jede zweite Frau kennt eine Blasenentzündung aus eigener Erfahrung: ständig auf die Toilette rennen, Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen und Unterleibsschmerzen.

Zur Vorbeugung können Preiselbeerpräparate eingenommen werden, denn sie verhindern das Anheften der Bakterien an der Blasenwand.

Zur Behandlung des Harnwegsinfekts trinken Sie zwei bis drei Liter täglich. Blasen- und Nierentees wirken antibakteriell und schwemmen die Bakterien aus. Unterstützend helfen krampflösende Präparate und Wärmeanwendungen.

**Achtung:** Manchmal braucht es mehr. Bei anhaltenden oder sich verschlimmernden Beschwerden sollten weitere Abklärungen durchgeführt werden.

# Raus aus den Winterstiefeln ...

Aber zunächst muss die Hornhaut an den Fusssohlen weg! Ein Fussbad mit lauwarmem Wasser und rückfettenden Ölen macht den Anfang. Vorhandene Verhornungen anschliessend mit einem Peeling sanft wegmassieren. Sehr zu empfehlen ist die regelmässige Anwendung von speziellen Hornhaut-Fusscremes.

Sommerzeit ist auch Barfusszeit. Doch aufgepasst: Nun droht Ansteckung mit Fusspilzen und Warzen. Die meisten Warzen verschwinden oft von allein. Falls nicht – Wissenswertes zur Behandlung:

- Geduld ist angesagt: Eine Behandlung dauert mehrere Wochen.
- Am wirksamsten sind Warzen auflösende Salicylsäure-Pflaster oder -Lösungen.
- Nach einigen Tagen wird die aufgeweichte Haut nach einem heissen Fussbad vorsichtig entfernt. Gegebenenfalls muss die Behandlung wiederholt werden.



# ... rein in die Sandalen.

Bei einer Fusspilzinfektion beginnt die Haut in den Zehenzwischenräumen zu jucken oder zu brennen, ist gerötet und schuppt. Grundsätzlich gilt: Je früher ein Fusspilz bekämpft wird, desto besser. Eine Behandlung mit einem rezeptfreien Mittel aus der Apotheke führt meist in kurzer Zeit zum Erfolg.

Tipps zur Vorbeugung:

- Fusspilze lieben es feucht und warm. Halten Sie Ihre Füße und Zehenzwischenräume trocken. Tragen Sie Socken aus Baumwolle und atmungsaktive Schuhe.
- Tragen Sie an öffentlichen Orten mit Ansteckungsrisiko Badeschuhe.
- Bei Fusspilz müssen Socken und Handtücher von der übrigen Wäsche getrennt und bei mindestens 60 °C mit einem Spezialwaschmittel gewaschen oder mit einem Hygienewäschespüler behandelt werden, sonst können Familienmitglieder angesteckt werden.
- Sportler und Diabetiker sind besonders gefährdet und müssen auf eine gute Fusshygiene achten.

# Insektenstiche.

Wenn es so richtig schön blüht und grünt, dann gehören auch Insektenstiche wieder zu unserem Alltag. Egal, ob eine Biene, eine Mücke oder eine Wespe gestochen hat, die Behandlung ist dieselbe:

- Stachel entfernen und Stichstelle desinfizieren.
- Juckreizstillende Lösungen, Cremes oder Gels auftragen.

Manchmal braucht es eine Behandlung mit Tabletten oder Tropfen zum Einnehmen – insbesondere wenn Sie unter einer Allergie leiden oder wenn der Stich an einer empfindlichen Stelle wie am Augenlid oder im Mundbereich erfolgte.

- Antiallergische Produkte zum Einnehmen lindern den Juckreiz.
- Entzündungshemmende Tabletten lindern den Schmerz und wirken abschwellend.
- Kortisontabletten wirken am stärksten und helfen auch bei Atemnot.

Personen mit starker Allergie sollten stets ein Notfallset dabei haben.

# Zecke entdeckt?

Zecken warten im Gras, im Unterholz und in Büschen auf ihre Opfer. Einmal abgestreift, suchen sie eine geeignete Stichstelle. Sie bevorzugen warme, feuchte Hautareale, zum Beispiel in den Achselhöhlen, im Schritt oder am Kopf.

Falls eine Zecke gestochen hat, sollte sie sofort mit einer Pinzette direkt über der Haut mit leichtem Zug nach oben entfernt werden, ohne Drehung und ohne Druck auf den Zeckenkörper. Desinfizieren Sie die Einstichstelle und beobachten Sie sie noch einige Tage lang regelmässig. Stellen Sie später als ein oder zwei Tage nach dem Stich eine Rötung fest, sollten weitere Abklärungen durchgeführt werden.

Tipps zur Vermeidung von Zeckenstichen:

- Tragen Sie langärmelige Kleidung sowie lange Hosen und ziehen Sie die Socken über die Hosenbeine.
- Zeckenabweisende Mittel auf Kleidung und Haut sprühen.

# Die Gefahr bei einem Zeckenstich.

Durch Zeckenstiche können in der Schweiz zwei gefährliche Krankheiten auf den Menschen übertragen werden.

Die Borreliose wird durch ein Bakterium übertragen. Man findet dieses in jeder dritten Zecke in allen Regionen der Schweiz. Die Krankheit Borreliose zeigt sich zuerst mit einer Rötung an der Zeckeneinstichstelle, die länger als zwei bis drei Tage anhält. Auch wenn die Rötung verschwindet, setzt sich die Infektion mit vielfältigen Symptomen im Körper fort. Der Arzt kann ein Antibiotikum verschreiben. Eine Entfernung der Zecke innerhalb von zwölf Stunden nach dem Stich kann die Infektion möglicherweise verhindern.

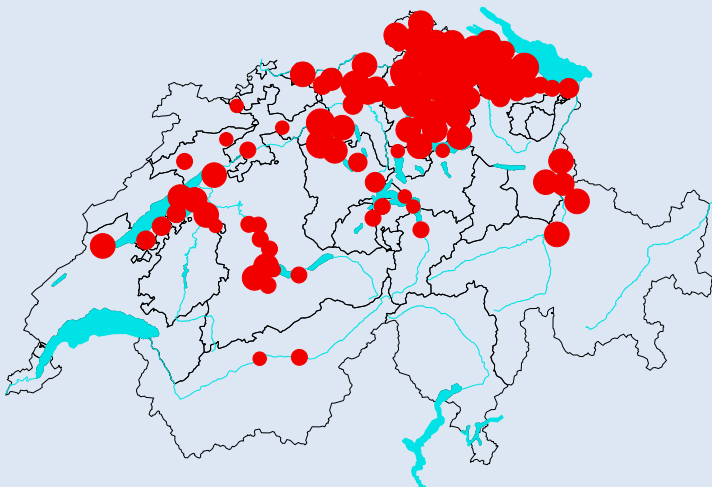
Die Zecken-Hirnhautentzündung mit dem Namen FSME kann beim Betroffenen sehr schwere Symptome auslösen. Manchmal führt sie sogar zum Tod. Da es sich um eine virale Erkrankung handelt, gibt es keine Behandlung der Ursache, sondern es können nur Symptome gelindert werden. Nur die FSME-Impfung schützt! Eine Karte mit den Verbreitungsgebieten in der Schweiz finden Sie auf den Seiten 22 und 23.

# Bleiben Sie gesund!

Sie planen erholsame Sommerferien mit der Familie und möchten das Richtige für Ihre Gesundheit dabeihaben? Wir führen Sie sicher durch den Dschungel der Sonnenschutzpräparate, helfen Ihnen bei der Zusammenstellung Ihrer Sommerapotheke und informieren Sie über Vorsichtsmaßnahmen bei Reisen in exotische Länder.

Ihr Gesundheitscoach wünscht Ihnen einen sonnigen Sommer!

# Verbreitung FSME- Virus Schweiz.



Quellenangabe Seite 22/23:  
BAG, Stand Dezember 2011

FSME-Regionen (die Liste ist nicht vollständig). Die aufgeführten Orte umschreiben nur grob die auf der Karte dargestellten Endemiegebiete. Neue Regionen sind **hervorgehoben**:

- Aargau:** Rheinfelden/Möhlin/Wallbach, Oberfrick/Bezirk Laufenburg, Koblenz/Döttingen/Zurzach, Birr/Brugg/Würenlingen, Baden/Wettingen, Rothrist/Zofingen/Brittinau, Gontenschwil/Schöftland/Muhen/Gränichen
- Baselland:** Liesberg
- Bern:** Gampelen/Erlach, Grosses Moos, Lyss/Jens/Port, Moutier, Vallon de Saint-Imier, Mühleberg/Gurbrü/Kriechenwil/Laupen, Belp/Münsingen/Steffisburg, Thun/Spiez/Frutigen, Erlenbach/vorderes Simmental, **Interlaken/Leissigen**
- Fribourg:** Salvenach/Ulmiz/Kerzers, Portalban/Autavaux, Franex/Nuvilly/Villeneuve, Bösingen/Wünnewil
- Graubünden:** Malans/Fläsch/Luziensteig, Grüsch/Seewis, Region Chur
- Luzern:** Reiden/Langnau/Dagmersellen/Nebikon/Egolzwil/Kottwil/Sursee/Knutwil, Reussbühl/Luzern/Ebikon, Beromünster/Neudorf/Rain
- Nidwalden:** Stans/Buochs/Bürgenstock, Stanserhorn
- Obwalden:** Kerns/Stanserhorn
- Schaffhausen:** Hallau, Osterfingen, Neuhausen/Beringen/Schaffhausen, Stein am Rhein, Bezirk Reiat
- Schwyz:** Gersau, Freienbach
- Solothurn:** Bellach/Lommiswil/Langendorf, Oensingen/**Balsthal**
- St. Gallen:** **Ganzer nördlicher Kantonsteil (unteres Toggenburg bis unteres Rheintal)**, Jona/Wagen, Mels/Sargans/Vilters
- Thurgau:** Ganzer Kanton
- Uri:** Unteres Reusstal, Seelisberg
- Waadt:** Cudrefin/Salavaux/Chabrey, Plaine de l'Orbe und Umgebung (Jurasüdfuss)
- Wallis:** Sierre/Salgesch, Raron/Turtig/**Visp**
- Zug:** Steinhausen
- Zürich:** Ganzer Kanton
- Fürstentum**
- Liechtenstein:** Balzers/Vaduz/Nendeln

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.bag-admin.ch](http://www.bag-admin.ch), [www.zecke.ch](http://www.zecke.ch), [www.zecken.ch](http://www.zecken.ch), [www.zeck-o-schreck.ch](http://www.zeck-o-schreck.ch)

Wir sind die erste  
Destination auf  
Ihrer Reise.

*toppharm*

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.