

Sommer! Sonne! Gesundheit! – Tipps zur Vermeidung von Gesundheitsbelastungen durch Umwelteinflüsse im Sommer

Gemeinsame Information Nr. 036/2006 des BfR, BfS, RKI und UBA vom 28. Juli 2006

Der Sommer ist für viele Menschen die schönste Jahreszeit. Er sorgt für Urlaubsatmosphäre und lädt zu zahlreichen Freizeitaktivitäten ein. Aber: Die sommerliche Wärme kann neben vielen positiven Effekten auch gesundheitliche Belastungen mit sich bringen.

Viele Behörden in Deutschland unterstützen die Bürgerinnen und Bürger beim Umgang mit den „Schattenseiten“ des Sommers durch Informationen – etwa über aktuelle Schadstoffwerte, Strahlenbelastungen und mit Hinweisen zum richtigen Verhalten, um Schäden durch die Sonne zu vermeiden.

Hier einige Faustregeln:

- Besonders wichtig ist es, viel zu trinken – möglichst mineralstoffhaltige Getränke, aber keinen Alkohol.
- Ältere Personen, Kinder und kranke Menschen sind durch die Hitze besonders belastet. Sie brauchen gezielte Aufmerksamkeit, um gesundheitliche Risiken zu verringern.
- Sportliche Aktivitäten sind in den frühen Morgen- und späteren Nachmittags- und Abendstunden angebracht. Während der starken Hitze um die Mittagszeit sollten Sie große körperliche Anstrengungen im Freien möglichst vermeiden.

Die Informationen haben die am Aktionsprogramm Umwelt und Gesundheit (APUG) beteiligten wissenschaftlichen Bundesinstitute Bundesamt für Strahlenschutz (BfS), Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Robert Koch-Institut (RKI) und Umweltbundesamt (UBA) zusammengestellt. Weitere Informationen zum APUG sind unter www.apug.de erhältlich. Dort können Sie auch den kostenlosen Newsletter über „Umwelt und Gesundheit“ abonnieren.

1 Ozonwerte

Je nach Wetterlage kann es durch starke Sommerhitze zu erhöhten Ozonwerten kommen. Etwa 10 bis 15 Prozent der Menschen reagieren besonders empfindlich auf Ozon. Erhöhte Ozonkonzentrationen können beim Menschen Reizungen der Atemwege mit Einschränkungen der Lungenfunktion und Atemwegsbeschwerden sowie Augenreizungen hervorrufen. Die Informationsschwelle zur Unterrichtung der Bevölkerung liegt bei $180 \mu\text{g}/\text{m}^3$ (Mikrogramm pro Kubikmeter – ein Mikrogramm ist ein millionstel Gramm; Mittelwert über eine Stunde). Die Alarmschwelle zum Schutz vor Gesundheitsgefahren liegt bei $240 \mu\text{g}/\text{m}^3$. Es ist ratsam, die aktuellen Meldungen zu erhöhten Ozonwerten aufmerksam zu verfolgen, um dann das Verhalten anzupassen. Dies gilt vor allem für Aufenthalte im Freien.

Die aktuellen Ozonkonzentrationen in der Umgebung veröffentlicht das Umweltbundesamt unter der Adresse www.umweltbundesamt.de/uba-info-daten/daten/aod.htm. Die Ozonwerte und Ozonprognosen werden stündlich aktualisiert. Ausführliche Informationen – zur Entstehung und Wirkung von Ozon – enthält das Hintergrundpapier „Sommermog“ des UBA, das unter www.umweltbundesamt.de/uba-info-presse/hintergrund/sommermog_2005.pdf zu finden ist.

2 UV-Strahlung/UV-Index

Intensive Sonnenbestrahlung kann mit schmerzhaftem und schädlichem Sonnenbrand enden. Langfristig besteht sogar die Gefahr der Hautkrebsbildung. Schuld daran ist die UV-Strahlung. In Deutschland erkranken derzeit circa 140.000 Menschen pro Jahr neu an Hautkrebs. Die Haut sollte daher möglichst vor direkter Sonnenbestrahlung geschützt werden. Allgemein gilt die Empfehlung des Bundesamtes für Strahlenschutz: „Zwischen elf und drei ist sonnenfrei“. Kinder unter zwei Jahren sollten der direkten Sonne nicht ausgesetzt werden. Auch die Augen müssen durch das Tragen von Sonnenbrillen mit UV-undurchlässigen Gläsern geschützt werden. Leichte, weite Kleidung und eine Kopfbedeckung gehören zu einem vernünftigen Schutz. Weitere Informationen zum Thema UV-Strahlung erhalten Sie unter www.bfs.de/uv.

Über die aktuelle Belastung durch UV-Strahlung informiert der UV-Index, kurz UVI. Der UVI beschreibt den am Boden zu erwartenden Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Je höher der prognostizierte UVI ist, desto schneller kann man einen Sonnenbrand bekommen. Als Faustformel gilt, der zweifache UVI ergibt den Lichtschutzfaktor der Sonnencreme, mit dem man sich mindestens schützen sollte. Das heißt: Beträgt der UVI 7, sollte es die Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 15 sein.

Den aktuellen UVI findet man unter: www.bfs.de/uv/uv2/uvi/prognose.html. In der Broschüre „Mit heiler Haut durch den Sommer“ hat das BfS für Kinder leicht verständliche Informationen aufbereitet. Sie steht zum Download unter www.bfs.de/uv/uv2/Kinderflyer.pdf bereit.

3 Sonnenschutzmittel

Zum Schutz der Haut vor Sonnenschäden ist neben einer angemessenen Kleidung, dem so genannten textilen Sonnenschutz, auch die Anwendung von Sonnenschutzmitteln erforderlich. Wichtig ist dabei, dass das Sonnenschutzmittel einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor und zusätzlich einen hohen UVA-Schutz hat.

Sonnenschutzmittel ist aufzutragen, bevor man in die Sonne geht. Außerdem muss man sich bei längerem Aufenthalt im Freien wiederholt eincremen, um den erwünschten Schutz aufrecht zu erhalten. Geiz ist da nicht nur unnötig, sondern kann auch gefährlich sein. Denn: Verteilt man zu wenig Sonnencreme auf der Haut verteilt, wird auch der auf der Packung ausgewiesene Lichtschutzfaktor nicht erreicht. Wichtig zu wissen: Auch durch mehrfaches Eincremen kann die Aufenthaltsdauer in der Sonne nicht verlängert werden. Allgemein gilt: Menschen mit hellem Hauttyp können sich ungeschützt 10 Minuten der direkten Sonne aussetzen, Menschen mit dunklem Hauttyp bis zu 60 Minuten. Weitere Informationen zum Thema Sonnenschutz finden Sie unter www.bfr.bund.de.

4 Qualität von Badegewässern

Durch Hitzeeinwirkung kann sich auch die Badegewässerqualität durch Algenbildung verschlechtern. Badegewässer werden regelmäßig auf ihre Qualität untersucht. Neben den einzuhaltenden Richt- und Grenzwerten für mikrobiologische Parameter muss die Sichttiefe mindestens einen Meter betragen. Auch hier gibt es eine leichte Regel: Wer bis zu den Knien im Wasser steht und seine Füße nicht mehr erkennen kann, sollte nicht Baden gehen.

Die aktuelle Qualität der Badegewässer in den einzelnen Bundesländern finden Sie im Internet unter: www.bmu.de/gesundheit_und_umwelt/badegewaesser/doc/3553.php.

5 Trinkwasser

Auch bei extremer Hitze können Sie darauf vertrauen, dass das Trinkwasser aus der öffentlichen Wasserversorgung seine gewohnte, gute Qualität hat. Informationen zur Wasserqualität sowie zu gegebenenfalls nötigen Wasser-Sparmaßnahmen erhalten Sie von Ihrem lokalen Wasserversorger.

6 Zecken

Wer bei warmem Wetter in den Wald oder in waldnahe Gärten geht, sollte sich vor Zecken schützen. In Deutschland können diese Spinnentiere vor allem Borreliose-Bakterien und, in manchen Regionen, FSME-Viren übertragen. Die Borrelien können Fieber, Lymphknotenschwellungen, Gelenk- und Kopfschmerzen verursachen. Typisches Symptom zu Beginn ist eine ringförmige Hautrötung um die Einstichstelle. Das FSME-Virus, das vor allem in Bayern und Baden-Württemberg vorkommt, kann eine Hirnhautentzündung verursachen.

Gegen FSME ist eine Impfung verfügbar, gegen die Borreliose kann man sich nur durch die Vermeidung von Zeckenstichen schützen. Daher empfiehlt sich zum Schutz und zur leichteren Erkennung der Zecken eine helle Kleidung, die möglichst viel Körperoberfläche bedeckt. Die Anwendung des Insektenabwehrstoffs „Repellent“ bietet nur einen zeitlich begrenzten Schutz. Nach naturnahem Aufenthalt in zeckengefährdeten Gebieten ist ein sorgfältiges Absuchen des Körpers nach Zecken zu empfehlen. Bei Zeckenbefall muss die Zecke umgehend entfernt werden. Weitere Informationen sind über die RKI-Homepage abrufbar (www.rki.de > Infektionskrankheiten A-Z > Zecken-übertragene Erkrankungen).

7 Wetterentwicklung/Hitzewarnungen

Informationen zur Wetterentwicklung einschließlich aktueller Hitzewarnungen gibt der Deutsche Wetterdienst unter folgender Internetseite:
www.dwd.de/de/WundK/Warnungen/Hitzewarnung/index.htm.

8 Zusätzliche Informationen

Zum besseren Umgang mit der Sommerhitze stellen die Ministerien und Behörden der Bundesländer und verschiedener Städte allgemeine und auf die Situation im Land oder in der Stadt bezogene Informationen zur Verfügung. Empfehlungen für Pflegekräfte und Pflegepersonen sind darin ebenfalls enthalten. Auch auf der RKI-Internetseite sind Hinweise zu Hitze-folgekrankheiten zu finden (www.rki.de > Gesundheit A-Z > Hitze-folgekrankheiten).