

## Summertime!

Die Tage sind wieder länger und es wird zunehmend wärmer. Durch das Sonnenlicht wird in unserem Körper neben anderen Hormon- und Stoffwechseleränderungen mehr Serotonin ausgeschüttet und auch mehr Vitamin D in der Haut gebildet, was sich positiv auf unsere Stimmung, das Herz-Kreislauf-System usw. auswirkt. Aber bei all den positiven Beeinflussungen unseres Organismus, gibt es doch ein paar Punkte, die man nicht außer Acht lassen sollte.

Die einen müssen, die anderen wollen in die Sonne. Egal ob Sie nun aufgrund Ihrer Tätigkeit im Betrieb oder in Ihrer Freizeit regelmäßig der Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind, in beiden Fällen sollten Sie nie vergessen, dass zuviel Sonne Ihrer Gesundheit schaden kann.

Bei zuviel Sonne können folgende Schäden auftreten:

- Sonnenbrand
- Vorzeitige Hautalterung
- Hautkrebs
- Sonnenstich
- Sonnenallergie (z.B. Mallorca-Akne)
- Horn- und Bindehautentzündungen
- Grauer Star

Bedenken Sie, dass jeder Sonnenbrand das Risiko an Hautkrebs zu erkranken deutlich erhöht, denn die Haut vergisst nicht und sie vergibt auch nicht. Grundsätzlich sollten Sie Hautveränderungen immer sofort abklären lassen und Muttermale einmal jährlich untersuchen lassen.

## Wie kann ich mich bei der Arbeit und in der Freizeit schützen?

- **Meiden Sie direkte Sonne, ganz besonders die Mittagssonne.** Die Sonnenstrahlung ist von April bis September zwischen 11:00 und 15:00 am stärksten. Nutzen Sie flexible Arbeitszeiten und halten Sie sich vorzugsweise im Schatten auf (Arbeitsbereiche beschatten).
- **Bedecken Sie möglichst viel Haut** indem Sie eine Kopfbedeckung, Kleidung und eine Sonnenbrille tragen. Grundsätzlich muss es immer die geeignete Kleidung für die vorgesehene Tätigkeit sein, allerdings sollte diese nach Möglichkeit UV-beständig und atmungsaktiv sein.
- **Auf freie Hautstellen gleichmäßig Sonnencreme auftragen.** Besonders gut eincremen sollten Sie vor allem Ohren, Nase und Lippen. Cremen Sie sich rechtzeitig ein und vergessen Sie das Nachcremen nicht. Stimmen Sie den Lichtschutzfaktor Ihrer Sonnencreme immer auf Ihren Hauttyp ab.  
**Für Mitarbeiter im Außenbereich: Herwesan UV 50 Spray**
- Halten Sie sich nie in Fahrzeugen auf, die in der Sonne stehen, die Temperatur steigt hier sehr schnell über 50°C. **Lassen Sie auch niemals Kinder, alte Menschen oder Tiere alleine im Auto.**



- Vergessen Sie nicht, **ausreichend zu trinken**. Ein Erwachsener zwischen 18 und 60 Jahren sollte etwa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Idealerweise Wasser, auf keinen Fall Alkohol!  
**Wenn Sie während der Arbeit keinen Zugang zu frischem Leitungswasser haben, benutzen Sie die Wasserspender, welche am ganzen Standort aufgestellt sind.**



### Falls es doch passiert– Erste Hilfe bei Hitzeerkrankungen

Beim Sonnenstich kommt es zu einer Reizung der Hirnhäute durch übermäßige Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken. Oft treten nach bzw. schon während des Aufenthaltes in der Sonne Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindelgefühl auf. Damit einhergehen können ein Kollaps, Erbrechen, Sonnenbrand oder sogar Fieber und Durchfall. Der sogenannte Hitzschlag hingegen ist ein absoluter medizinischer Notfall mit Körpertemperaturen über 40°C und Bewusstseinsstörung oder Koma sowie anderen zentralnervösen Symptomen wie Halluzinationen, Krämpfen usw..

#### Erste Hilfe:

- Bringen Sie den Erkrankten in den Schatten bzw. in einen kühlen Raum
- Lagern Sie den Erkrankten mit erhöhtem Oberkörper und öffnen Sie beengende Kleidungsstücke wie z. B. die Montur
- Legen Sie kalte Umschläge auf den überhitzten Kopf und geben Sie dem Erkrankten ein Glas Wasser zu trinken
- Wenn sich der Zustand des Erkrankten nicht rasch bessert, rufen Sie das Rote Kreuz (144) bzw. den Werksnotruf 122



**Quellen:** [auva.at](http://auva.at), [roteskreuz.at](http://roteskreuz.at), [herwe.de](http://herwe.de)

Text: Michaela Aigner (AMZ Mitarbeiterin und Lehrbeauftragte für Erste Hilfe, Kinder- und Säuglingsnotfälle beim ÖRK)