

Einfach abschalten

Sonne, Strand und nur geniessen

Reisen, ohne organisieren zu müssen, sich verwöhnen lassen, an der Sonne liegen oder das Prickeln in Whirlpools geniessen – das ist für viele der Inbegriff von «Nichtstun». Am beliebtesten sind Wellnessferien am oder auf dem Wasser.

Jürg Lendenmann



Bild: © Kreativfabrik, Fotolia.com

Wellness heisst: sich wohlfühlen. Besonders viele Personen verbinden Wohlbefinden mit dem Wasser. Badeferien am Mittelmeer liegen (wieder) im Trend, und immer mehr Reisehungrige buchen eine Kreuzfahrt, deren Preise selbst für Familien sehr attraktiv geworden sind.

Gute Wasserqualität ist wichtig

Wer Badeferien plant, sollte auch auf die Sauberkeit von Strand und Meer am Ziel achten. Die Qualität des Mittelmeerwassers wird noch immer als gut bewertet. Höchstnoten, erteilt von der Europäi-

schen Umweltagentur, die 21 000 Badeorte testete, erhielten die Strände in Zypern, Kroatien und Malta. Vorsicht ist beim Wasser von kleinen Bassins und Whirlpools in Hotels geboten. «Ob das Wasser sauber ist, sieht man, riecht man und schmeckt man», sagt Apotheker Max Gächter. «Bakterien und andere Krankheitskeime im Wasser verursachen grundsätzlich keine Schäden – ausser sie gelangen durch Wunden in den Körper.» Nicht nur offene Wunden können eine Eintrittspforte für Erreger darstellen, sondern auch Mikroverletzungen wie bei

eingewachsenen Zehennägeln. Insbesondere Diabetikern rät der Apotheker, keimbeladene Pools zu meiden, da bei Diabetikern die Wundheilung schlechter verläuft als bei Gesunden. Ihren Kopf sollten Badegäste nicht in Pools mit zweifelhafter Wasserqualität tauchen, um zu verhindern, dass Bakterien in die Gehörgänge gelangen und diese entzünden können.

Mit Verstand an die Sonne

Trotz allen Wissens und guter Vorsätze: Ein malerischer Strand oder eine aufregende Bootsfahrt bei strahlendem Wetter lässt uns leicht vergessen, wie stark wir uns der Sonne aussetzen. Und wenn eine frische Meeresbrise oder der Fahrtwind unsere Haut kühlt, spüren wir auch die Hitze nicht. Wer es versäumt hat, die Haut angemessen vor den UV-Strahlen zu schützen, holt sich dann leicht einen **Sonnenbrand**. Die Haut ist entzündet, schmerzt und juckt; in schweren Fällen bilden sich Blasen. Die betroffenen Stellen sollten schnell mit feuchten Tüchern, Quark oder Joghurt gekühlt werden. Zur Behandlung der verbrannten Haut sind kühlende und abschwellende Gels sowie antiallergische Cremes geeignet. Schmerzt die Verbrennung stark, können einfache Schmerzmittel eingenommen werden. Wenn bei Babys und Kleinkindern starke Schmerzen, Kopfschmerzen, Nackensteife, Übelkeit, Erbrechen auftreten, muss ein Arzt aufgesucht werden.

Je länger ein ungeschützter Kopf direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist, desto grösser wird die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einem **Sonnenstich** kommt. Besonders anfällig sind Säuglinge, Kinder und Personen mit einer Glatze. Die Hitze reizt die Hirnhäute, die sich daraufhin entzünden können, das Hirn kann anschwellen und der Hirndruck steigen. Betroffene klagen über Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Nackenschmerzen, manchmal über Ohrgeräusche. Die Personen sollten an einen schattigen, ruhigen Ort gebracht, Oberkörper hochgelagert und Kopf und Nacken gekühlt werden. Treten Bewusstseins- oder Verhaltensstörungen auf oder steigt die Temperatur über 40 °C, muss ein Notarzt informiert werden.

Quallen, Seeigel und anderes Meeresgetier

Bei Spaziergängen am Strand und beim Baden empfiehlt sich das Tragen von Strandschuhen – nicht nur wegen möglicher Glasscherben. Auch angespülte Muscheln oder Schneckenhäuschen stellen eine Verletzungsgefahr dar. Doch selbst bei aller Vorsicht kann es ungewollt zu einem ungeliebten Kontakt mit Seeigeln, Quallen und Korallen oder anderen Meeresbewohnern kommen. In den meisten Fällen sind die Verletzungen zwar sehr schmerzhaft, bei richtiger Behandlung aber ungefährlich. Bei Verletzungen durch Nesseltiere sollte weder Süsswasser noch Alkohol verwendet werden, da sie zu einem Entladen der Nesselkapseln führen. Tipp: Streuen Sie Sand auf die Nesselfäden,

lassen ihn eintrocknen und schaben Sie ihn mit einem scharfen Gegenstand ab. Stets gilt es auch zu beachten, dass Personen auf Nesselgifte allergisch reagieren können. Starke Schmerzen, Schwellungen und Unwohlsein deuten auf einen allergischen Schock hin und müssen notfallmässig behandelt werden.

Spezielle Reiseapotheke

- Gefässverengende, abschwellende Nasentropfen
 - Juckreizstillendes Medikament (Antihistaminikum)
- (Allgemeine Reiseapotheke s. Seite 24)