SoVD Landesverband Baden-Württemberg

E-Mail: sovd-bw@t-online.de
Hinsichtlich der Auskunfterteilung und Beratung verweisen wir auf die jeweiligen Sprechstunden der Kreise und Ortsverbände

Nr. 8 / August 2010 Landesgeschäftsstelle: Mundenheimer Straße 11 · 68199 Mannheim · Tel. (06 21) 8 41 41 72 · Fax (06 21) 8 41 41 73

Fototoxische Reaktionen können unerwünschte Hautveränderungen nach sich ziehen

Gefährliche Mischung: Antibiotika und Sonnenbestrahlung

In der Ferienzeit möchte man alle Sorgen hinter sich lassen. Und Menschen, die gesundheitlich angeschlagen sind, freuen sich oft besonders auf den Urlaub. Doch: „Wer Medikamente einnimmt, sollte nicht einfach den Koffer packen und losfahren", warnt Heike Stahlhut vom Deutschen Grünen Kreuz in Marburg.

„Hautreaktionen durch Arzneimittel in Verbindung mit Sonnenstrahlung können den Urlaub zum Alptraum werden lassen", so die Sonnenschutzexpertin. Als Folge dieser Reaktionen – sie werden in der Fachsprache fototoxische Reaktionen genannt – können starke, sonnenbrandähnliche Symptome wie blasige Hautveränderungen und schmerzende Rötungen entstehen – und das schon nach kurzen Sonnenbädern. Die Hautreaktion kommt dadurch zustande, dass bestimmte körperfremde Substanzen reagieren, wenn gleichzeitig UV- Licht auf die Haut strahlt. Die Wirkung der Sonnenstrahlen wird dabei übermäßig verstärkt. Bei einer fototoxischen Reaktion sind die Hautveränderungen scharf von nicht belichteten Hautpartien abgesetzt.

Bei Antibiotika ist besondere Vorsicht geboten. Besonders Antibiotika aus der Gruppe der Tetracycline sind für die Reaktionen bekannt, allen voran Doxycyclin, das oft bei Behandlung von Atemwegserkrankungen, Infektionen des Urogenitaltraktes oder Magen-Darm-Traktes, Borreliose und anderen Gesundheitsstörungen eingesetzt wird.

Aber auch Antibiotika aus der Gruppe der Gyrasehemmer sind nicht ungefährlich. Besonders stark fototoxisch wirkt das zur Therapie von Harnwegsinfekten benutzte Cinoxacin. Wer ein solches Antibiotikum einnimmt, muss damit rechnen, selbst bei kurzem Sonnenbad einen starken Sonnenbrand davonzutragen. Andere Medikamentengruppen, bei denen es zu unerwünschten Hautreaktionen unter Sonneneinstrahlung kommen kann, sind Arzneien zur Behandlung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Foto: udovic LAN/fotolia

Wer Medikamente einnimmt, sollte vor dem Urlaub unbedingt durch den Arzt oder Apotheker abklären lassen, ob sich die Medikamente mit der Sonne vertragen.

Wie können Sie unerwünschten Wechselwirkungen vorbeugen?

- Wer Medikamente einnimmt, sollte vor dem Urlaub unbedingt durch den Arzt oder Apotheker abklären lassen, ob sich die Medikamente mit der Sonne vertragen.
- Falls Sie unsicher sind, sollten Sie die Haut besonders gut schützen.
- Verzichten Sie auf Urlaub in einem Gebiet mit sehr intensiver Sonneneinstrahlung.
- Besondere Vorsicht ist beim Besuch von Solarien angebracht.
- Vor der Einnahme eines neuen Medikamentes sollten Sie beim Durchlesen des Beipackzettels auf den Hinweis möglicher „fototoxischer Reaktionen" achten. *(Deutsches Grünes Kreuz)*

Foto: Urbanhearts/fotolia

Auch die Augen reagieren empfindlich auf energiereiche Strahlungen im Ultraviolett-Bereich. Hat das Material der Gläser von Sonnenbrillen keine UV-Filterwirkung, kann man zwar gut in die Sonne blicken, das kurzwellige UV-Licht dringt aber ungehindert durch und schädigt die Binde- und Hornhaut der Augen.

Nicht allein die Haut reagiert empfindlich auf Strahlen

Ein guter Sonnenschutz für die Augen ist unerlässlich

Neben der Haut reagieren gerade die Augen empfindlich auf energiereiche Strahlungen im Ultraviolett-Bereich. Eine getönte Sonnenbrille kann den Lichteinfall erheblich reduzieren, doch bieten dunkle Gläser nicht automatisch einen hohen Schutz.

Die Filterung der UV-Strahlung findet im eigentlichen Glas- bzw. Kunststoffmaterial statt und ist unabhängig vom Tönungsgrad. Hat das Material der Gläser keine UV-Filterwirkung, kann man zwar gut in die Sonne blicken, das kurzwellige UV-Licht dringt aber ungehindert durch und schädigt die Binde- und Hornhaut der Augen.

Sonnenbrillen mit einem vorhandenen „CE"-Zeichen garantieren einen ausreichenden Schutz der Brillengläser vor UV-Strahlung. Um das Auge sicher vor Strahlung zu schützen, muss auch das beste Glas groß genug sein. Bei Brillen mit zu kleinen Gläsern dringen Licht und somit UV-Strahlen seitlich ein. Idealerweise sollten die Gläser oben bis zu den Augenbrauen reichen und in der Breite das ganze Gesicht abdecken. Braune, graue und grüne Gläser verfälschen die Farbwahrnehmung am wenigsten und sind daher empfehlenswert. Die Schutzgläser müssen auch von einer entsprechenden Fassung gehalten werden. Die Brille sollte keine Druckstellen hinterlassen und rutschfest auf dem Kopf sitzen. *(www.gesundheit-aktuell.de)*

Ortsverband Neukirch

Ausflug wird zu einem Erlebnis

Bei herrlichem Sonnenschein hat der Jahresausflug des OV Neukirch zuerst auf die landschaftlich herrlich gelegene und auch sehr wachstumsreiche Insel Reichenau geführt.

Mit einem zugestiegenen Reiseleiter ging es direkt zu einer Inselrundfahrt, bei der alles Wissenswerte über Land, Leute und Geschichte zu erfahren war. Hinzu kam der fast malerische Anblick der Salat-und Gemüsefelder. Auf dem höchstgelegenen Punkt der Reichenau erfreuten sich die Teilnehmer an dem herrlichen Rundblick in die wunderschöne Landschaft mit der Sicht ins Badisch-Schweizerische und nicht zuletzt in die schwäbische Heimat mit dem Bodensee. Währenddessen war viel über das Leben und Arbeiten auf der Insel zu erfahren – die Geschichte und die dadurch entstandenen Landesgrenzen, wie sie heute sind, beeindruckten die Zuhörer.

Zu einem besonderen Erlebnis für alle Teilnehmer wurde der Ausflug des SoVD-Ortsverbandes Neukirch.

Nach dem Besuch der Kirche St. Georg in Oberzell, die sich durch ihre Wandmalereien hervorhebt, ging es zügig zum Gasthaus „Alter Messmer", damit das leibliche Wohl nicht zu kurz kam. Mit neuer Kraft ging unsere Busreise weiter in das 9 km entfernte Konstanz. Für jeden der über 50 Fahrgäste war dort ein Highlight geboten: von der Stadtführung über den Besuch des „Sealife" bis hin zu Unternehmungen auf eigene Faust. Gegen Abend ging es auf die Bodenseefähre, begleitet von etwas kühlerer und frischer Luft, von Konstanz nach Meersburg. Der Abschluss in einem herrlichen Biergarten in der Nähe von Markdorf gab einem schönen, erlebnisreichen Ausflugstag noch eine besondere Note.

Bei Hitze sind besondere Vorsichtsmaßnahmen geboten

Hygiene in der Küche schützt vor Salmonellen

An heißen Sommertagen bevorzugen die meisten Menschen kalte Speisen und Salate. Leicht kommt es dabei zu Magen-Darm-Verstimmungen, da das Essen in der schwülwarmen Jahreszeit schnell verdirbt. Denn bei Temperaturen um 30 Grad Celsius vermehren sich die Mikroorganismen auf den Speisen explosionsartig.

Die Hygiene und die Art der Zubereitung der Speisen spielen eine große Rolle. Arbeitsflächen und Küchengeräte sind vor und nach dem Benutzen zu reinigen. Abwaschlappen und Küchentücher sind eine weitere Brutstätte für Bakterien und sollten regelmäßig gewechselt werden. Sensible Lebensmittel gehören in den Kühlschrank und Tiefgefrorenes muss im Kühlschrank auftauen und anschließend gut abgewaschen werden. Erhitzen der Speisen durch Braten oder Kochen tötet die Keime ab und ist am effektivsten. Das Essen sollte zügig verzehrt werden, denn Speisen in Metalltöpfen schlagen schnell um und werden schlecht. Tiramisu und andere Speisen aus rohen Eiern können mit Salmonellen verunreinigt sein und sollten im Hochsommer ganz vom Speiseplan gestrichen werden.

Wenn es den Verdacht auf eine Salmonellen-Infektion gibt, muss ein Arzt konsultiert werden. Es handelt sich um eine meldepflichtige Lebensmittelvergiftung, die mit Antibiotika behandelt werden muss. Leichte Durchfallerkrankungen können Sie in der Selbstmedikation behandeln. Es gibt Elektrolyt-Präparate, die den Salz- und Wasserhaushalt ergänzen, damit der Kreislauf stabil bleibt. Hefehaltige Arzneimittel verdrängen die schädlichen Bakterien von der Darmschleimhaut. Eine dritte Gruppe von Arzneistoffen hemmt die Darmbewegung. Ist die Erkrankung bei Erwachsenen nach zwei bis drei Tagen und bei Kindern nach einem Tag nicht überwunden, muss der Hausarzt auf jeden Fall aufgesucht werden. Welches Produkt bei Durchfallerkrankungen geeignet ist, hängt vom Alter der erkrankten Person ab und welche weiteren Erkrankungen sie hat.