

Sonnenschutz... ... gesund wandern!



... was knallt die Sonne aber heute wieder vom Himmel!

Gerade wir Wanderer, sind von der intensiven Sonnenstrahlung stärker gefährdet, wie die Stubenhocker. Bewegen wir uns doch gerne und viel draußen in der Natur.

Aber wir können uns ja auch gut schützen!

Es gibt mittlerweile Wanderkleidung mit speziell zugeschnittenem hohem Lichtschutzfaktor. Wichtig ist vor allem ein breitrempiger Hut, der unsere Ohren schützt.

Trotzdem bleiben manche Körperstellen unbedeckt und müssen mit einer Sonnencreme oder Lotion geschützt werden.

Ein Lichtschutzfaktor von mind. 30, besser 50 sollte unbedingt gewährleistet sein.

Aber Vorsicht, das kann auch zu wenig sein!

Gerade ältere oder alte Menschen, müssen häufig Medikamente einnehmen, die die Empfindlichkeit gegenüber Sonnenstrahlen erhöhen. Oft denkt man nicht daran, oder weiß auch gar nicht welche Medikamente hier gefährlich werden können.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über dieses Thema. Wandern soll ja weiterhin für Sie ein gesunder Freizeitsport sein.

Folgende Medikamente können eine solche Empfindlichkeit auslösen:

- Antibiotika (bakterielle Erkrankungen)
- Antimykotika (bei Pilzerkrankungen)
- Antihistaminika (z.B. bei Heuschnupfen)
- Cholesterin senkende Medikamente
- Diuretika (Wassertabletten)
- Nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente (z.B. Ibuprofen)
- Orale Kontrazeptiva und Östrogene (Pille)
- Antidepressiva und Beruhigungsmittel (Auch Johanniskraut!)
- Retinoide (z.B. bei Akne oder Schuppenflechte)
- Sulfonylharnstoffe für Typ 2 Diabetes

Dies sind nur wichtige Beispiele, die Liste ist keinesfalls vollständig.