



## Sommertipps



Endlich ist der Sommer da! Nach der oftmals viel zu langen und kalten Winterzeit sind die warmen Sommertage ein richtiger Genuss – zumindest für die meisten! Steigt das Thermometer deutlich in die Höhe, kann die Hitze für einige Menschen zum Problem werden. Sie leiden vermehrt unter Müdigkeit, geröteten Augen, Sonnenallergie und in seltenen Fällen sogar unter Atembeschwerden.

### «Hot Box»

Bevorzugen Sie schattige Plätze und meiden Sie vor allem zwischen 11 und 15 Uhr die stärkste Sonneneinstrahlung.

Tragen Sie helle, luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung.

Benutzen Sie für Ihre Augen eine UV-getestete Sonnenbrille.

Tragen Sie mehrmals täglich Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor auf und vergessen Sie nicht, sonnenexponierte Stellen wie Nase, Ohren, Lippen und den Nacken einzucremen.

Wiederholen Sie das Eincremen nach jedem Bad – auch bei wasserfesten Sonnencremes.

Schützen Sie Ihre Haut auch im Sommer an bewölkten Tagen, da die UV-Strahlung trotz der Wolken hoch ist.

## Folgende Tipps können Ihnen helfen, den Sommer unbeschwerter zu geniessen!

### ► **Lassen Sie die Hitze draussen**

Lüften Sie Wohn- und Arbeitsräume nachts und in den frühen Morgenstunden. Schliessen Sie die Fenster und lassen Sie die Fensterläden herunter, noch bevor die Sonne hereinscheint. So wird die Sonneneinstrahlung abgehalten und es zieht im Laufe des Tages keine heisse Luft in die Räume. Schalten Sie möglichst alle elektrischen Geräte aus, die Wärme abstrahlen.

### ► **Passen Sie Ihre Aktivitäten an**

Alltagsaktivitäten wie auch der Schulunterricht sollten der Temperatur angepasst werden. So kann beispielsweise eine Mathematikstunde auch draussen an einem schattigen Ort stattfinden oder durch einen Waldspaziergang ersetzt werden. Sportveranstaltungen sollten auf die kühleren Vormittagsstunden verlegt werden. Wichtig ist, dass besonders auf empfindliche Kinder und Jugendliche bei solchen Veranstaltungen Rücksicht genommen wird.

### ► **Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge**

Besonders bei Kindern und Jugendlichen sollte darauf geachtet werden, dass sie an Sommertagen viel trinken. Als Durstlöscher eignen sich zuckerfreie Getränke wie Mineralwasser, Leitungswasser und ungesüsster Tee.

### ► **Schützen Sie sich und Ihre Kinder**

Beim Baden oder bei längerem Aufenthalt an der Sonne ist der Gebrauch von Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Sonnencreme sehr wichtig, um Ihre Haut und Ihre Augen vor der Strahlung zu schützen. Weitere ausführliche Informationen zum Thema Haut finden Sie auf unserer Website [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch) unter der Rubrik «Körperliche Gesundheit».

**Wenn Sie oder Ihre Kinder trotz dieser Empfehlungen an Sommertagen wiederholt unter Beschwerden wie Atemnot, Husten oder Kopfschmerzen leiden, sollten Sie dies mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.**