

GESUNDHEITS-TIPP

Sonnenschutz beim Radfahren

Radfahren in der Sonne! Es gibt kaum etwas Schöneres, als bei strahlendem Sonnenschein und blauem Himmel ein paar Kilometer zu fahren. Die Sonne unterstützt auch unsere Gesundheit und Fitness, denn ihre Strahlen sind für unseren Organismus unerlässlich, um das lebenswichtige Vitamin D zu bilden.

Doch zu viel „Sonnenpower“ kann erhebliche Nebenwirkungen haben - sofortiger Sonnenbrand, mittelfristig vorzeitige Hautalterung und langfristig Hautkrebs. Ein veritabler Sonnenbrand ist vergleichbar mit einer Verletzung oder Entzündung, gegen die sich der Organismus mit allen Mitteln wehrt und deren Heilung Energie kostet. In der Folge leidet die sportliche Leistung. Gerade Outdoor-Sportler sollten daher großen Wert auf einen guten Sonnenschutz beim Radfahren legen, damit Training und Touren in der Sonne keine negativen Folgen haben.

Eine der unmittelbarsten und sichtbarsten Folgen von längerer Sonneneinstrahlung beim Radfahren ist der Sonnenbrand. Ein Sonnenbrand entsteht, wenn die Haut durch die ultravioletten Strahlen der Sonne geschädigt wird. Selbst wenn Sie vor der Fahrt Sonnenschutzmittel auftragen, kann die Kombination aus Schweiß und Reibung dazu führen, dass es sich schnell abnutzt und Ihre Haut anfällig für UV-Schäden wird.

Ein Sonnenbrand tut nicht nur weh, sondern kann auch zu langfristigen Hautschäden führen, einschließlich vorzeitiger Hautalterung und einem erhöhten Hautkrebsrisiko. Radfahrer, die stundenlang ohne angemessenen Sonnenschutz unterwegs sind, haben ein höheres Risiko, Haut-

probleme zu entwickeln, einschließlich Melanomen, der tödlichsten Form von Hautkrebs.

**EINFACH ZU BEFOLGENDE TIPPS FÜR SONNENSCHUTZ BEIM RADFAHREN**

Tragen Sie die Sonnenschutzcreme immer mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf, bevor Sie zu schwitzen beginnen, damit die Sonnenschutzcreme in Ihre Haut einziehen kann. Wenn Sie während der Fahrt einige Lagen Kleidung loswerden möchten, sollten Sie die Sonnencreme auftragen, bevor Sie Ihre Fahrradkleidung anziehen. Auch wenn Sie morgens um 6 Uhr fahren, sollten Sie die Sonnencreme auftragen und alle zwei Stunden, die Sie im Freien verbringen, erneuern.

Verwenden Sie eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 für Arme, Beine, Gesicht und Hals und einen wasserfesten Lichtschutzfaktor von 50+ für die Nase und die Ohren. Achten Sie darauf, dass Ihre Sonnencreme sowohl gegen UVA- als auch gegen UVB-Strahlen wirksam ist.

**KOPFSCHUTZ NICHT VERGESSEN**

Die anfälligste Stelle Ihres Körpers für Hautkrebs ist Ihr Kopf - der obere Teil Ihres Kopfes, Ihr Gesicht, Ihre Nase und Ihre



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

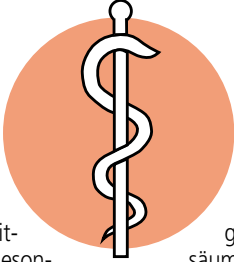
Ohren. Radfahrer sollten unter ihrem Helm eine dünne Radkappe tragen, um einen Sonnenbrand auf dem Kopf zu vermeiden. Tragen Sie immer Sonnenschutzmittel auf das Gesicht, insbesondere auf die Nase und die Ohren, sowie auf den Nacken auf.

Um Ihre Netzhaut vor schädlichen UV-Strahlen und an windigen Tagen auch vor Staubpartikeln zu schützen, ist eine Sonnenbrille ein wichtiger Begleiter beim Radfahren. Brillen, die das Gesicht umschließen, bieten den besten Schutz. Polarisierende Gläser reduzieren die Blendung, zum Beispiel durch

- Wasser,
- Sand,
- Asphalt oder
- Schnee.

Sie können während der Fahrt besser sehen und schützen Ihre Augen. Eine wirklich gute polarisierende Sonnenbrille gehört daher zur Grundausstattung eines jeden Radfahrers.

Wenn Sie ein hohes Hautkrebsrisiko haben oder in Ihrer Familie Hautkrebs vorkommt, sollten Sie Schutzkleidung tragen. Selbst an den heißesten Tagen sind leichte langärmelige Hemden, Mützen, Socken und kurze Hosen ratsam. Rüsten Sie sich mit Radlerhemden und -shorts aus, die speziell dafür hergestellt sind, die Sonne abzuhalten und Feuchtigkeit zu transportieren, damit Sie auf der Straße oder auf dem Trail kühl bleiben. Kleidung mit einem Schutzfaktor von mindestens 30+, zum Schutz vor schädlichen UVA/UVB-Strahlen ist empfehlenswert. Und denken Sie daran, dass UV-Strahlen auch an bewölkten Tagen vorhanden sind.



**PLANEN SIE IHRE ROUTE MIT BEDACHT**

Entscheiden Sie sich bei der Planung Ihrer Fahrradrouten für schattige Wege, von Bäumen gesäumte Straßen oder Pfade mit natürlichem Bewuchs. Durch die Wahl schattiger Strecken können Sie die direkte Sonneneinstrahlung minimieren und das Risiko eines Sonnenbrands verringern.

Nehmen Sie sich nach einer anstrengenden Fahrt einen Moment Zeit, um Ihre Haut zu pflegen. Spülen Sie Schweiß und Schmutz, die sich während der Fahrt angesammelt haben, mit einem sanften Reinigungsmittel ab und tragen Sie anschließend eine Feuchtigkeitscreme auf, um die Haut wieder mit Feuchtigkeit zu versorgen. Dadurch wird die Haut beruhigt und kann sich besser von der Sonneneinstrahlung und den Umwelteinflüssen erholen.

Obwohl Radfahren eine hervorragende Möglichkeit ist, fit zu bleiben, die Natur zu genießen und neue Orte zu erkunden, ist es wichtig, die schädlichen Auswirkungen der Sonne während der Fahrt zu erkennen. Sonnenbrand, Dehydrierung, Hitzeerschöpfung und das Risiko von Hautkrebs sind reale Gefahren, denen sich jeder Radfahrer bewusst sein sollte. Der Schutz vor den schädlichen Strahlen der Sonne sollte ein unverzichtbarer Bestandteil Ihrer Fahrradroutine sein. Denken Sie daran, Sonnenschutzmittel zu tragen, ausreichend zu trinken, eine Schutzbrille zu tragen und die Fahrzeiten klug zu wählen, um sonnenbedingte Risiken zu minimieren.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**

Sommerhitze in der Stadt

Was der Körper jetzt braucht.

Europas Städte heizen sich immer mehr auf. Wo Asphaltböden, Betonwände und reflektierende Glasfassaden dominieren, klettert das Thermometer häufig über die 30-Grad-Marke. Damit wird selbst ein kurzer Gang zum Bäcker zur schweißtreibenden Angelegenheit. Wie Städter die Hitze gut überstehen, weiß Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV Deutsche Krankenversicherung AG.

**Schattige Routen wählen, Einkaufszeiten verändern:**

- Wer die Möglichkeit hat, sollte gerade in der Mittagszeit ein schattiges Plätzchen aufsuchen und die direkte Sonneneinstrahlung meiden.
- Ein kleiner Umweg zugunsten schattiger Wege kann hier einen großen Unterschied machen und dem Kreislauf guttun.
- Extreme Temperaturwechsel, etwa beim Betreten eines klimatisierten Gebäudes, belasten den Körper zusätzlich. Daher ist es empfehlenswert, Aktivitäten wie Einkäufe möglichst früh oder spät zu erledigen.

**Lieber langsamer unterwegs sein:** Wer mit dem Rad unterwegs ist, sollte nicht in der prallen Mittagshitze in die Pedale treten. Und wenn es doch nötig ist:

- Fahren Sie langsamer und gleichmäßiger, um Ihren Kreislauf nicht zu überlasten.
- Wenn Sie merken, dass es zu viel wird, legen Sie eine Pause im Schatten ein und trinken Sie Wasser.
- Sport auf die Morgen- oder Abendstunden verlegen.

Grundsätzlich gilt es, anstrengen-

de Fahrten, hohe Geschwindigkeiten oder lange Steigungen zu vermeiden

**Wasser trinken – auch unterwegs:** Bei hohen sommerlichen Temperaturen verliert unsere Körper viel Wasser und das oft unbemerkt.

- Bis zu einem halben Liter pro Stunde sind bei Temperaturen über 30 Grad möglich, so die Gesundheitsexpertin.
- Fußgänger und Radfahrer, die länger unterwegs sind, sollten immer eine Trinkflasche dabei haben.
- Ein nasses Tuch im Nacken oder auf der Stirn hilft schnell, sich abzukühlen.

**Luftige Kleidung und Sonnenschutz:**

- Leichte, atmungsaktive Materialien wie Baumwolle oder Leinen helfen der Haut, zu atmen und Schweiß besser abzuleiten.
- Ein Hut oder eine Kappe schützt den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Bei starker UV-Strahlung sollten unbedeckte Körperstellen regelmäßig mit hohem Lichtschutzfaktor eingecremt werden, rät Haw.
- Das schützt nicht nur vor Sonnenbrand, sondern auch vor langfristigen Hautschäden.
- Auch die Augen können durch UV-Strahlung geschädigt werden. Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen.

**Gesundheit geht vor – Warnsignale beachten:**

- Wer sich unwohl fühlt, Schwindel, Kopfschmerzen oder starkes Schwitzen bemerkt, sollte sich so schnell wie möglich eine Pause gönnen und Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Im Zweifelsfall oder bei anhaltenden Symptomen sollte Betroffene medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Über die heilende Kraft des Schlafes und was bei Schlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzkreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht –



mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von

Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen

Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:

**Baldriparan**

**Stark für die Nacht**

(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing