

Sonne, Strand & Meer

Sonnenschutz

Die UV-Strahlung der Sonne kann bei hellhäutigen Menschen Sonnenbrand verursachen, und jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko, an **Hautkrebs** zu erkranken. Denken Sie deshalb daran, sich auf Reisen – besonders in den ersten Urlaubstagen – nicht zu lange der Sonne auszusetzen. Schützen Sie sich mit Hut und Sonnenbrille sowie einem Sonnenschutzmittel mit hohem **Lichtschutzfaktor**

(**>20**). Dies ist besonders wichtig bei [Reisen mit Kindern](#). Grundsätzlich sollte ein [Sonnenschutzmittel](#) mindestens 30 Minuten vor dem Gang in die Sonne aufgetragen werden. Nach dem Baden ist ein



erneutes Eincremen zu empfehlen, da man beim Abtrocknen einen Teil des Sonnenschutzmittels entfernt. Doch Achtung: Durch wiederholtes Eincremen verlängert sich nicht die Gesamtschutzzeit der Haut! Ist diese einmal ausgenutzt, sollten Sie sich für den Rest des Tages in den Schatten begeben oder die Haut durch Kleidung schützen. Achten Sie auf das **Haltbarkeitsdatum** der Sonnenmilch: Präparate, bei denen die Inhaltsstoffe bereits in verschiedene Schichten getrennt sind, bieten keinen ausreichenden Schutz mehr. Verzichten Sie auch auf Kosmetika, Deodorants und Parfum, um unerwünschte und mitunter sehr unangenehme Hautreaktionen zu vermeiden. Wenn Sie **Medikamente** nehmen müssen, sollten Sie vor der Reise bei Ihrem Arzt nachfragen, ob diese möglicherweise die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.



Strand

Am Strand sollten sie Sandalen oder Badeschuhe tragen, um ihre Haut vor Verletzungen und [giftigen Tieren](#) zu schützen. Auch können Parasiten vom Boden durch die ungeschützte Haut eindringen (z.B. Sandflöhe und Hakenwürmer). Gehen Sie daher nicht barfuß und legen Sie sich nicht auf den bloßen Boden. Benutzen Sie immer ein Handtuch, eine Bastmatte oder einen Liegestuhl. Angeschwemmte Meerestiere soll man nicht anfassen, denn Kegelschnecken schießen bei Berührung Giftpfeile in die Haut.

Meer

Der Kontakt mit **Quallen** und anderen Nesseltieren kann sehr schmerzhaft sein und unangenehme Hautreizungen verursachen. Bei gehäuften Auftreten von Quallen (besonders nach Stürmen) sollte man deshalb nicht baden. Wer mit Taucherbrille schwimmt, kann Quallen meist rechtzeitig erkennen und ihnen ausweichen. Verletzungen durch Korallen, Seeigel, Schalentiere und Fische mit Giftstacheln lassen sich vermeiden, wenn Sie im Wasser schwimmen statt zu waten (am besten ebenfalls mit Taucherbrille) oder wenn Sie Ihre Füße mit **Badeschuhen** schützen.

Der Verzehr selbst gesammelter Muscheln und selbst gefangener Fische ist nicht unbedenklich: Muscheln sind - besonders in kalten Meeren, zunehmend aber auch in wärmeren Gebieten - zu bestimmten Jahreszeiten ungenießbar bzw. giftig. Auch ansonsten beliebte Speisefische können zeitweise mit Giftstoffen angereichert sein, denn nach der Algenblüte tritt in der Karibik und im Indopazifik unvorhergesehen eine Vergiftung von Fischen auf (Ciguatera). Besonders vor dem Genuss von Raubfischen wie Barrakuda oder Zackenbarsch (capitaine) sollte man dann absehen, da sie in der Nahrungskette weit hinten stehen und Giftstoffe anreichern. Vor dem Verzehr von Kugelfischen wie dem japanischen Fugo ist grundsätzlich zu warnen.



Binnengewässer

In verseuchten Gewässern kann man sich Augen-, Ohren- und Darminfektionen zuziehen. Zahlreiche Seen, Flüsse, Kanäle, Wassertümpel und Nassfelder in Afrika, Lateinamerika und Asien sind mit **Saugwürmern** der Gattung Schistosoma verseucht. Die Larven dringen durch die Haut ein, wachsen aus und erreichen nach ein bis drei Monaten das Gefäßsystem von Harnblase und Darmkanal (= Bilharziose). Sie sollten daher Gewässer meiden, von denen anzunehmen ist, dass sie mit der dem Parasiten als Zwischenwirt dienenden Schneckenart besiedelt ist. Durchwaten Sie solche Gewässer auch nicht und waschen Sie nicht die Hände darin. Wenn Sie aus Versehen trotzdem Kontakt hatten, vermindert sofortiges, kräftiges Abtrocknen die Infektionsgefahr. Auch in Gewässern, in die Abwässer und Fäkalien eingeleitet werden, sollten Sie natürlich nicht baden. Das offene Meer oder gechlorte Hotelschwimmbäder können dagegen diesbezüglich als sichere Badeplätze angesehen werden.