

# Gesundheitsdienst

Auswärtiges Amt, Referat 106



## Klimabelastung in den Tropen: **Sonne, Sand und Hitze**

1. **Hitze, Durst und Nachschub:** Bei den mittleren Tagestemperaturen von über 25° C, nachts über 20° C und einer rel. Luftfeuchtigkeit zwischen 10 - 60 rel. %, wird besonders der Kreislauf belastet und das Schlafverhalten beeinflusst. Dann ist es Zeit, bewußt auf die tägliche Flüssigkeitszufuhr zu achten, da man viel Wasser verliert, ohne es zu merken, besonders in trockener Hitze. Erwachsene sollten ca. 2 Liter Wasser täglich zusätzlich zu den sonst gewohnten Flüssigkeitsmengen trinken. Die Sportler sollen jetzt die durch Schwitzen verlorenen Salze aktiv ergänzen (z.B. durch Rehydran oder Nachsalzen der Speisen). Diabetiker, Hochdruck- und Nierenpatienten sollten vor regelmäßiger Einnahme von Elektrolyten mit ihrem Arzt Rücksprache nehmen.
2. **Bakterien in der Nahrung:** In allen nicht frisch oder nicht heiß zubereiteten Speisen können sich jetzt besonders rasant Bakterien vermehren. Achtung auch bei Fruchtsäften: Hier gilt ganz besonders der Zuckererohrsaft als üble Infektionsquelle. Letzteres gilt auch für Erdbeeren o.ä., die unbehandelt auf den Tisch kommen.
3. **Trinken:** Wegen der hohen Außentemperaturen kommt es auch zu einer stärkeren Verkeimung der Wasserreservoirs in den Tropen (z.B. Dachtanks). Für Trinkwasserzwecke sollte das Leitungswasser daher kurz aufgekocht werden (1 - 2 Min. reichen dabei aus). Das in Plastikflaschen abgepackte Wasser ist nicht automatisch auch bakteriologisch einwandfrei zu sein. Im Gebirge/Höhenlagen kocht Wasser schon deutlich unter 100 Grad celsius. Dort ist ein Drucktopf empfohlen !
4. **Haut und Sonne:** Bei Reisen sind jetzt Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor (12 und mehr) angeraten. Auch sollte bei längerem Aufenthalt im Freien die Kopfbedeckung nicht fehlen! Meiden Sie die direkte Sonnenbestrahlung der Haut, auch im Schatten bekommt man Farbe! Besonders Kleinkinder sollten vor einem Sonnenbrand geschützt werden und nur bekleidet in die Sonne, da ein Zusammenhang zwischen der Zunahme der bösartigen Pigmenttumoren und häufiger Sonnenexposition besonders im Kindesalter besteht.
5. **Gifftiere:** Beim Strandurlaub laufen Sie möglichst am Strand nicht barfuß und benutzen Sie Badeschuhe auch beim Schwimmen/Schnorcheln. Verletzungen durch Korallen und Seeigelstachel sind sehr schmerzhaft und heilen nur sehr langsam ab.  
An vielen Urlaubsorten - ob am Mittelmeer oder rund ums Rote Meer - sind die Sandfliegen äußerst lästig, stark juckend und Überträger von Infektionskrankheiten (u.a. Orientbeule).
6. **Mücken, Fliegen, Krabbeltiere:** Zur Abwehr von blutsaugenden Insekten (dazu gehören auch die Malaria mücken) sind folgende Maßnahmen wirksam:
  - ⇒ Auftragen von Abwehrstoffen auf die Haut (z.B. Autan, OFF®, Nobite® o.ä., für Kleinkinder z.B. Zanzarin-Lotion, letzteres nur in Deutschland erhältlich).
  - ⇒ Möglichst helle Kleidung, langärmelige Hemden/Blusen, lange Hosen/Röcke, helle Socken tragen (dunkle Kleidung zieht bekanntlich Mücken an). Verwendung von Räucherkerzen (pyrethrumhaltige "coils") im Freien, z.B. Balkon, Veranda. Die Schlafräume sollten besonders sorgfältig geschützt sein, z.B. durch Mückengitter an Fenstern und Türen, soweit vorhanden Klimaanlage nutzen. Kurzzeitiges Versprühen von Insektiziden (1 - 2 Std. vor der Nachtruhe) und imprägnierte Mückennetze.
7. **Denken in der Mittagshitze:** Schließlich noch einen Hinweis an alle, die in der heißen Jahreszeit 'schaffen' müssen:  
Die Konzentration lässt mit steigender Umgebungstemperatur (z.B. Raumtemperatur > 30° C) deutlich nach. Denken Sie auch daran, dass der Organismus gerade um die Mittagszeit ein biologisches Tief durchmacht und dies durch eine warme Mahlzeit verstärkt wird.

Weitere nützliche Informationen enthält die kostenlose Broschüre "Gesundheit! Tipps für einen unbeschwerten Urlaub" von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, E-mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de). (01 / 03 Th/ v.L.)