



SOMMER SONNE URLAUB

SOMMER SONNE URLAUB

Krank beim schönsten Sonnenschein Spielverderber Sommer-Erkrankungen – und wie man diese einfach vermeiden kann. So beugen Sie lästige Sommerinfekte vor – oder werden ganz schnell wieder gesund. Sommerferien sind für viele die schönsten Wochen des Jahres. Manche von uns zieht es in die Ferne in exotische Länder, einige liegen am liebsten am Mittelmeer am Strand und wieder andere geniessen die freien Tage am liebsten zu Hause im Garten oder in

der Badi. Aber egal wie man die tollen Wochen verbringt, etwas können wir alle überhaupt nicht gebrauchen: Schmerzen und Krankheiten. Leider gibt es vielerlei Beschwerden, die uns bevorzugt im Sommer befallen. Welches diese sind und wie Sie diese mit ein wenig Vorsorge vermeiden können, erfahren Sie hier!

Sommer-Erkrankungen, was man tun kann, wie man vorbeugt.

VERDORBENER MAGEN - REISEDURCHFALL

„Montezumas Rache“ ist eine der häufigsten Reiseerkrankungen überhaupt – betrifft sie doch jeden dritten Fernreisenden. Die Ursache dieser Verdauungsstörung kann man oft nicht identifizieren. War das Obst nicht gründlich gewaschen? Hat man den Fischsalat nicht vertragen? Oder war das mit Chili und Knoblauch so herzhaft gewürzte Hühnchen doch nicht mehr taufrisch? Hat man die Eiswürfel zu spät aus



Frau Dr. med. Amineh Solberg
Praxis Dres.

Michael und Amineh Solberg
Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 10 37

www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch

dem Drink gefischt? Man merkt es meist einige Zeit nach dem Essen – der Magen beginnt zu grummeln, dann kommen schmerzhaft Krämpfe und danach schnell Durchfall und/oder Erbrechen. Bei höheren Temperaturen vermehren Keime sich schnell und je höher ihre Zahl, desto vergeblicher der Abwehrkampf des Immunsystems. Besonders anfällig für Brechdurchfall (Gastroenteritis) sind deshalb Urlauber in heissen Ländern. Zudem sind Kinder und ältere Menschen häufiger betroffen, weil ihr Immunsystem noch nicht perfekt ausgebildet oder geschwächt ist.

WAS HILFT?

Durchfall und Erbrechen sind erste Hilfemassnahmen des Körpers. Man sollte sie nicht durch Medikamente unterdrücken. Denn die meisten Magen-Darm-Infekte kann der Körper nach ein bis drei Tagen aus eigener Kraft loswerden. Es genügt, am ersten Tag nichts zu essen (meist fehlt sowieso der Appetit) und sich danach mit Zwieback, Kartoffelpüree, Haferschleim oder fettfreier Gemüsebrühe zufrieden zu geben. Eine Wärmflasche dämpft die Magenkrämpfe. So wenig man essen sollte, trinken kann man nicht genug, um die Viren und Bakterien im Eiltempo auszuschwemmen. Die Genesung unterstützen können Fenchel-, Kamillen-, Kümmel- oder Ingwertee, ergänzt durch stilles Mineralwasser oder, bei besonders geschwächten Betroffenen, Elektrolytgetränke.

WIE BEUGT MAN VOR?

Vorbeugen kann man eigentlich nur durch strikte Hygiene bei der Nahrungszubereitung. Zur Vorbeugung sollte man sich den Leitsatz: Boil it, cook it, peel it or forget it! (– Siede es, koche es, schäle es oder vergesse es) zu Herzen nehmen. Dazu gehört auch in südlichen Ländern keine Getränke mit Eiswürfeln zu trinken und statt Leitungswasser immer Wasser in Flaschen zu verwenden. Häufiges Händewaschen ist ein Muss.

WANN ZUM ARZT?

Durchfallerkrankungen, die länger als drei Tage andauern, müssen ärztlich abgeklärt und behandelt werden. Auch hier gilt: Ältere Menschen, Säuglinge und Kleinkinder müssen in jedem Fall in ärztliche Kontrolle.

BLASENTZÜNDUNG

Eine Entzündung der Blase kündigt sich häufig durch Bauchschmerzen, vor allem im Unterbauch an. Häufiger Harndrang, Schmerzen beim Wasserlassen und manchmal auch Blut im Urin machen die Blasenentzündung sehr unangenehm. Allerdings sind akute Blaseninfekte bei Frauen in über 90 Prozent der Fälle zwar lästig, jedoch unkompliziert. Betroffene Kinder, Schwangere und Männer sollten stets in ärztliche Behandlung.

WAS HILFT?

Trinken Sie sofort bei Beginn der Beschwerden regelmässig und viel (3 l pro Tag), das schwemmt die Erreger aus. Geeignet sind Wasser, verdünnte Säfte oder ungesüsste Kräutertees. Vermeiden Sie Alkohol, Kaffee, schwarzen Tee. Spezielle Blasentees – meist mit Bärentrauben, Brennessel, Goldrute, Schachtelhalm oder Birke – wirken harntreibend und leicht desinfizierend. 3-4 Tassen Blasentees pro Tag reichen aus. Entleeren Sie die Blase regelmässig und vollständig. Wenn die Beschwerden tagelang nicht besser werden oder gar Fieber und Flankenschmerzen auftreten, hilft nur der Besuch beim Arzt. Mit einer verschleppten Blasenentzündung ist nicht zu spassen, da sie sich zu einer Nierenbeckenentzündung auswachsen kann.

WIE BEUGT MAN VOR?

Nach dem Baden trockene Sachen anziehen. Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren, um allfällige Keime wegzuspülen. Wer darüber hinaus vorsorglich etwas tun möchte, für den empfiehlt sich Cranberrysaft (200 ml/Tag). Die Früchte enthalten natürliche antibakterielle Stoffe, die verhindern, dass sich die Bakterien in der Blase

einnisten.

SOMMERGRIPPE

Sommergrippe wird von Viren verursacht. Anders als im Winter sind häufig Cocksackie- oder Echoviren verantwortlich, die durch Wärme und Feuchtigkeit im Sommer besonders gut überleben. Ist das Immunsystem aus irgendwelchen Gründen bei einem Kontakt mit den Erregern nicht auf der Höhe, können sie sich im Körper ausbreiten. Die Abwehr kann zum Beispiel geschwächt sein von einem zu langen Sonnenbad oder durch Zugluft. Eine Besonderheit hat der Sommerschnupfen: Zu den typischen Erkältungssymptomen wie Husten, Halsweh und laufende Nase gesellen sich häufiger Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. Denn die Sommergrippe-Erreger lösen auch Magen-Darm-Erkrankungen aus – und häufig auch Bindehautentzündungen am Auge.

WAS HILFT?

Schonung und ausreichend trinken gehören zur Therapie. Lutschtabletten gegen Halsschmerzen, Bonbons gegen Hustenreiz. Bei verschleimten Atemwegen tun Inhalationen gut, beispielsweise mit Salzwasser. Salbeitee ist nicht nur entzündungshemmend, er hilft auch gegen das Schwitzen. Fieber senken kalte Wickel. Fühlt man sich nach zwei, drei Tagen nicht besser, bleibt das Fieber über 38 Grad oder steigt sogar, sollte man zum Arzt gehen.

WIE BEUGT MAN VOR?

Die wichtigste Vorsorge ist daher regelmäßiges Händewaschen: nach jeder Toilettennutzung, vor und nach dem Kochen und Essen. Belastungen fürs Immunsystem meiden. Gift für die Abwehr sind: Zugluft, Baden in kaltem Wasser, längeres Tragen von nasser oder durchgeschwitzter Kleidung, ausgiebige Sonnenbäder und starke Klimaanlagen. Ich wünsche einen schönen Sommer und eine erholsame Zeit!