

Teil 3 der Serie:

HOMÖOPATHIE FÜRS WANDERN

*Ohne sie wäre kein Leben denkbar. Sie spendet Licht, Wärme und Kraft. Wenn die kalten Wintertage vorbei sind und der Sommer kommt, wenn die Tage länger und wärmer werden, spüren wir, wie gut die Sonne tut. Ihr Licht fördert Wohlbefinden, Lebenslust und gute Laune. Doch ein Zuviel davon kann schnell ins Gegenteil umschlagen. Übermäßige und vor allem wiederholt übermäßige Sonnenbestrahlung führt zu schmerzhaften Folgeschäden. Denn wenn uns die 5.500 Grad auf ihrer Oberfläche mal mit voller Kraft „erwischen“, drohen Sonnenbrand, Sonnenstich und Co. Wer es übertreibt, riskiert langfristige Hautschädigungen bis hin zu Krebserkrankungen.*

## Sonnige Aussichten

*Soll man sich nun die Freude an der Bewegung in der Natur verderben lassen? Natürlich nicht! Mit ein paar Tipps und Tricks können Sie den Sommer und die Wandersaison schonend und sicher genießen.*

### 10 Sonnenschutzregeln

1. Meiden Sie die intensive Mittagssonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr.
2. Das beste Sonnenschutzmittel ist langärmelige, sonnendichte Kleidung.
3. Der wirksamste Schutz für Kopf und Gesicht sind ein großer Sonnenhut und eine Sonnenbrille. Zum Schutz der Augen achten Sie auch auf UVA- und UVB-Schutz der Brillengläser.
4. Verwenden Sie konsequent Sonnenschutzmittel, am besten mit UVA- und UVB-Schutz. Schützen Sie die am meisten der Sonne ausgesetzten Körperteile, also Gesicht, Ohren, Glatze, Schultern und Nacken, Ausschnitt und Fußrücken besonders durch regelmäßiges Nachcremen.
5. Tragen Sie die Sonnencreme etwa 30 Minuten, bevor Sie in die Sonne gehen, auf – am besten im Schatten. Erst dann entfaltet sie ihre volle Wirkung.
6. Gewöhnen Sie Ihre Haut in den ersten Tagen des Urlaubs langsam an die Sonne. Bleiben Sie längere Zeit im Schatten und verwenden Sie zunächst einen höheren Lichtschutzfaktor (LSF).
7. Cremen Sie sich mehrmals täglich ein, da durch Schwitzen, Wasser- und Körperkontakt die schützende Wirkung der Sonnencreme verloren geht.
8. Benutzen Sie beim Baden und bei schweißtreibenden Outdooraktivitäten wasserfeste Sonnenschutzmittel.
9. Vorsicht - auch bei trübem Wetter ist starke Sonnenstrahlung möglich.
10. Beachten Sie die Wechselwirkung von Sonnenlicht und Kosmetika sowie Arzneimitteln. Tetrazykline, Teerpräparate, Johanniskrautöl, Rivanol, Porphyrine, Sulfonamide, Bergamottöl etc. sind lichtsensibel (phototoxisch) und erhöhen die Sonnenbrandgefahr. Fragen Sie den Fachmann und ggf. in Ihrer Apotheke nach.

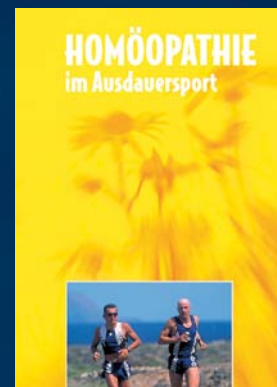
# Und wenn es doch passiert ist

Bei leichten Schäden wie Sonnenbrand oder einem leichten Sonnenstich, kann die Homöopathie ein sinnvoller Helfer sein.

Wir liefern wichtigsten Informationen über Symptome, Maßnahmen und die am häufigsten gebrauchten homöopathischen Arzneien in akuten Situationen in Verbindung mit Sonne und Hitze. Natürlich stehen medizinische Erste-Hilfe-Maßnahmen an erster Stelle und der Einsatz homöopathischer Mittel ist als effektive Unterstützung zu betrachten.

## Akute Situationen und mögliche homöopathische Mittel

Art der Verletzung	Symptome	Maßnahmen	Homöopathie
<b>Sonnenbrand</b>	Erscheinungen reichen von einer Rötung bis zur Schwellung, Juckreiz und im schlimmsten Falle bis zur Blasenbildung.	Sanft kühlen. Die Anwendung sehr kalten Wassers oder gar Eises sollte aufgrund der Gefahr eines Kälteschadens vermieden werden. Grundsätzlich keine Blasen anstechen (Infektionsgefahr).	Das Mittel <i>Cantharis</i> gilt als Hauptmittel, besonders bei Blasenbildung mit starkem Jucken und Brennen. In Verbindung mit starker Unruhe kommt <i>Arsenicum album</i> in Frage. Weitere Mittel, wie <i>Aconitum</i> und <i>Belladonna</i> sind unter „Homöopathie im Ausdauersport“ (s. Info) nachzulesen.
<b>Sonnenallergie</b>	Dieser auch als Lichtdermatose bezeichnete Zustand kann bei ausgeprägter Lichtempfindlichkeit dem Sonnenbrand ähnlich sein. Berücksichtigen Sie auch Wechselwirkungen mit Medikamenten, Kosmetika etc. (s.o.).	Direkte und indirekte Sonnenstrahlung sollte bis zum Abklingen aller Symptome vermieden werden. Lange Ärmel und Kopfbedeckung sind sinnvoll.	Viele Arzneien entsprechen denen des Sonnenbrands. Spezifische Einzelmittel können nötig sein, die Sie am besten mit einem Homöopathen absprechen sollten.
<b>Sonnenstich</b>	Hervorgerufen durch direkte Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken. Unruhe, Übelkeit, Schwindel, Nackensteife, Kopfschmerz, Erbrechen bis hin zu Fieber sind mögliche Symptome.	Sofort Schattenplatz aufsuchen! Kopfhoch lagern und mit feuchten, kalten Tüchern kühlen. Bei Bewusstlosigkeit: Stabile Seitenlage, Notruf!	Bei plötzlich auftretenden Symptomen, starren Pupillen, glänzenden geröteten Augen, heißem Kopf und kalten Extremitäten ist an das homöopathische Mittel <i>Belladonna</i> zu denken. Verabreicht werden die Kügelchen in der Potenzstufe C30, wenn nötig auch in kurzen Abständen. In schwerwiegenden Fällen mit Kopfschmerzen, Nackenversteifung, u. U. Nasenbluten und dem Verlangen, den Kopf in eiskaltes Wasser zu stecken kommt das Mittel <i>Glo-ininum</i> in Frage. Zusätzlich unbedingt den Arzt aufsuchen.
<b>Hitzschlag</b>	Ein Hitzschlag ist auf einen Wärmestau im Körper zurückzuführen und erfordert unbedingt ärztliche Hilfe. Die häufigsten Auslöser: körperliche Anstrengung und unzureichende Kleidung (Hitzestau, der die Abgabe des Schweißes und somit den Wärmeaustausch verhindert) und Dehydration. Bewusstseinsstörungen bis zur Bewusstlosigkeit sind möglich (Notfall!), zudem Desorientierung, glasiger Blick, unkoordinierter Gang, trockene warme Haut, Schwindel.	Sofort einen kühlen Ort aufsuchen, Oberkörper hoch lagern, Versuch des dosierten Wärmeentzugs durch einwickeln mit kühlen Tüchern (Körpertemperatur beträgt oft bis 41°) und anfächeln (Verdunstungskühle). Möglichst schnell einen Arzt aufsuchen.	Die Arzneien entsprechen denen des Sonnenstichs. Es sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.



Weitere Tipps im Buch „Homöopathie im Ausdauersport“ von Udo Meller, Meyer&Meyer Verlag, ein Erste-Hilfe-Ratgeber, der sich durchaus auch fürs Wandern eignet.



### UDO MELLER

ist Jahrgang 59 und Staatlich geprüfter Heilpraktiker. Nach dem Studium an der Sporthochschule Köln hat der Dipl. Sporttherapeut (Medizinische Reha) und begeisterte Wanderer den Weg zur Homöopathie gefunden und betreibt eine Praxis in Landsberg am Lech. Schwerpunkte sind die Klassische Homöopathie, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und Psychologie.