

KURZINFORMATIONEN FÜR
GESUNDHEITSSCHUTZ AUF REISEN

1



**SONNENSCHUTZ &
INSEKTENSCHUTZ**

NGIK NIEDERSÄCHSISCHE
GESELLSCHAFT
FÜR IMPFWESEN
UND KINDESSCHUTZ

SONNENSCHUTZ

Jedes Jahr erkranken in Deutschland etwa 224.000 Menschen an Hautkrebs.

Lange und intensive Sonnenbestrahlung kann für die Haut schädlich sein.

Der Grund:

Die Langzeitfolgen von UV-Strahlen, die sich häufig erst nach vielen Jahren zeigen:

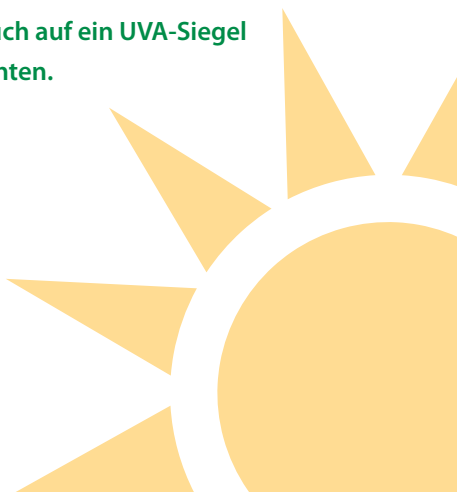
- viel schnellere und stärkere Faltenbildung, z.B. im Gesicht
- Gefahr des „schwarzen Krebses“ (Malignes Melanom)

Es gibt zwei problematische UV-Strahlungen:

- UVA-Strahlen sind der Grund für die vorzeitige Hautalterung
- UVB-Strahlen lösen Sonnenbrand aus

Sonnenschutzmittel müssen daher sowohl einen UVA- als auch einen UVB-Filter enthalten. Der auf den Tuben angegebene Lichtschutzfaktor (LSF) bezieht sich allerdings nur auf die UVB-Strahlung.

Deshalb wichtig: auch auf ein UVA-Siegel auf der Packung achten.



UNTERSCHIED ZWISCHEN CHEMISCHEM UND PHYSIKALISCHEM LICHTSCHUTZ

Chemischer Lichtschutz:

Hierbei handelt es sich um organische Verbindungen, die wie eine Art Filter die Aufnahme von UV-Strahlen abschwächen und deren Umwandlung in andere Energieformen (z.B. Wärme) verhindern.

Physikalischer Lichtschutz:

In diesem Fall bilden winzige Partikel der Pigmente Titanoxid oder Zinkoxid eine Schutzschicht auf der Haut, an der die Strahlung abprallt.

DUFTSTOFFE

Duftstoffe können unter UV-Strahlung zerfallen und dann stark hautreizend wirken.

Empfehlung: unparfümierte Sonnencremes verwenden

SPRAYS

Sonnenschutz-Sprays mit UV-Schutz sind möglicherweise problematisch, da die Partikel eingeatmet werden können; es ist nichts über mögliche Reaktionen in den Atemwegen bekannt.

Empfehlung: Sonnenschutz-Sprays vermeiden.

ANWENDUNG VON SONNENSCHUTZCREMES

- Kinder eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien mit einem Sonnenschutzmittel eincremen
- bei Verwendung einer Hautpflegecreme zuerst die Sonnenschutzcreme und erst später die Hautpflegecreme auftragen

INSEKTENSCHUTZ

Ein effektiver Insektenschutz ist wichtig, um verschiedenen Infektionen vorzubeugen, die etwa durch Mücken oder Zecken übertragen werden können, z.B.:

- **durch tagaktive Mücken:** Dengue-Fieber, West-Nil-Fieber, die Chikungunya-Krankheit (Infektion inzwischen auch in südeuropäischen Ländern möglich)
- **durch Zecken:** Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME) und Borreliose (Infektion in allen europäischen Ländern, auch in Deutschland, möglich)
- **durch nacht- und dämmerungsaktive Mücken:** Malaria (Infektion bislang nur in einigen tropischen Ländern möglich)



NICHT VERGESSEN!

Mückenschutzmittel wirken nur eine begrenzte Zeit, in der Regel 4 bis 6 Stunden. Danach sollten sie erneut aufgetragen werden. Auch nach Wasserkontakt sollte der Schutz aufgefrischt werden.

INSEKTENABWEHRSTOFFE (REPELLENTIEN)

Insekten nehmen die Abwehrstoffe über den Geruchssinn wahr und werden abgeschreckt, ohne getötet zu werden.

Unterschied: synthetische und natürliche Abwehrstoffe

SCHUTZ DURCH SYNTHETISCHE ABWEHRSTOFFE

Die drei am häufigsten verwendeten Wirkstoffe sind:

- **DEET-haltige Repellentien** (z.B. Nobite oder Anti-Brumm):
Sind am wirksamsten, vor allem gegen Malaria übertragende Moskitos.
Nachteil: Sie sind schleimhautreizend und daher bei Menschen z.B. mit Asthma oder einer schweren Hautallergie nur bei wirklich starker Gefährdung einzusetzen, etwa in Malariagebieten. Außerdem können sie Kunststoffe angreifen.
- **Icaridin-haltige Repellentien** (z.B. Autan Protection plus):
Sie sind zwar nicht so wirksam wie DEET-haltige Substanzen, reizen die Schleimhäute aber auch weniger. Bei Kindern ist Autan Mückenschutz Junior Gel zu empfehlen.
- **IR3535 haltige Repellentien** (Anti-Brumm Sensitiv):
Sie sind weniger wirksam als DEET- und Icaridin-haltige Substanzen, jedoch auch weniger sensibilisierend und daher bei Personen mit starker Allergie zu empfehlen.

SCHUTZ DURCH NATÜRLICHE WIRKSTOFFE

Repellentien, die auf ätherischen Ölen basieren, sind trotz ihrer natürlichen Herkunft nicht besser verträglich oder wirksamer als die synthetischen Schutzstoffe. Tatsächlich wirken sie meist sogar nur kürzere Zeit und haben ein eingeschränktes Wirkspektrum. Auch schützen sie nicht zuverlässig gegen Zecken und aggressive Moskitos.

MÜCKENSCHUTZMITTEL BEI ALLERGIKERN

Allergiker sollten Repellentien generell nur bei Bedarf und äußerst sparsam auftragen. Außerdem gilt:

- den Kontakt von synthetischen Repellentien mit wunder, gereizter und sonnenverbrannter Haut vermeiden
- als synthetisches Repellent ist Anti-Brumm Sensitive mit einem eingeschränkten Wirkungsspektrum zu empfehlen
- keine elektrischen Biozidverdampfer einsetzen
- wenn tagsüber gleichzeitig ein Sonnenschutz benutzt werden soll, das Sonnenschutzmittel etwa eine halbe Stunde vor dem Mückenschutzmittel auftragen

MÜCKENSCHUTZ IN DER SCHWANGERSCHAFT

Besonders im ersten Drittel einer Schwangerschaft, aber auch später, sollte man mit stark wirksamen Repellentien vorsichtig sein.

Folgendes sollte beachtet werden:

- Mittel, die den Wirkstoff DEET enthalten, während einer Schwangerschaft besser nicht benutzen
- alternativ lieber zu Präparaten mit dem Wirkstoff Icaridin greifen, der z.B. auch in Autan Protection Plus enthalten ist. Wichtig: Icaridin sollte dann nur mit einer Konzentration von 20 % oder weniger enthalten sein.
- Wichtig: die Kleidung einsprühen

SCHUTZ DURCH ANDERE MASSNAHMEN

Vor allem in tropischen Ländern sollte man sein Bett nachts mit einem Moskitonetz ausstatten. Auch Fliegengitter vor den Fenstern und Türen sind wichtig.



Die Niedersächsische Gesellschaft für
Impfwesen und Kinderschutz ist
verantwortlich für die Korrektheit des
Inhalts der Empfehlungen.

Herausgeber:

NGIK

Rühmkorffstr. 1

30163 Hannover

Telefon 0511. 27914311

info@gesellschaft-fuer-impfwesen.de

Hannover, 2019

