

# Presseinformation

## Den Sommerleiden ein Schnippchen schlagen

### Gesund durch den Sommer

**Frankfurt am Main, 22.06.2021** – Sommer, Sonne, Sonnenschein. Endlich ist die schönste Zeit des Jahres da! Doch auch im Sommer lauern Gefahren für die Gesundheit und die Wärme kann den Körper belasten. Sonnenbrand, schwere Beine oder Heuschnupfen machen jetzt vielen Urlaubern und Daheimgebliebenen zu schaffen. Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen, verrät, wie man gut durch die wärmste Zeit des Jahres kommt.

### Hilfe bei geschwollenen Beinen

Die hohen Temperaturen sorgen bei vielen Menschen für schwere Beine und geschwollene Knöchel. Durch die Wärme erweitern sich die Blutgefäße, die Venenklappen funktionieren nicht mehr richtig, das Blut staut sich. Dies betrifft vor allem Raucher, Schwangere, Übergewichtige, ältere Menschen oder auch Patienten, die bei ihrer Arbeit wenig Bewegung bekommen, wie etwa im Homeoffice. Um geschwollenen Füßen vorzubeugen oder sie zu behandeln, lohnt sich ein Besuch in der Apotheke vor Ort. Apotheker empfehlen in solchen Fällen gerne Präparate, die die Venenfunktion unterstützen, wie Rotes Weinlaub oder Rosskastanie als kühlende Gels zur Linderung. Vorbeugend wirken Kompressionsstrümpfe immer wieder zwischendurch und vor allem abends regelmäßig die Beine hochzulegen.

### Den passenden Sonnenschutz finden

Im Urlaub sind sie selbstverständlich, im eigenen Garten oder bei der Arbeit im Freien werden sie oft vergessen: geeignete Sonnenschutzpräparate. Auch im Schatten sollte die Kraft der Sonne nicht unterschätzt werden. Der richtige Lichtschutzfaktor ist hier entscheidend. In der Apotheke vor Ort kann man sich zum passenden Mittel beraten lassen. Der Apotheker bestimmt dabei zunächst den Hauttyp und fragt, für welche Aktivität der Sonnenschutz benötigt wird bzw. für wen er gedacht ist. Kinder brauchen in der Regel speziellere Sonnenschutzpräparate als Erwachsene, da ihre Haut sensibler und sonnenempfindlicher ist. Sollte es bereits zu einem schmerzhaften oder unangenehmen Sonnenbrand gekommen sein, empfehlen Apotheker unter anderem Brandgele oder After-Sun-Präparate mit Inhaltsstoffen wie Aloe Vera, Dexpanthenol oder Vitamin E. Bei einem Sonnenstich

hilft es, den Kopf erhöht zu lagern oder den Nacken mit feuchten, kühlen Tüchern zu bedecken.

### **Erste Hilfe bei Salmonellen**

Sonniges Wetter lädt regelrecht zum Grillen ein. Bei warmen Temperaturen sollte dabei besonderes Augenmerk auf die Küchenhygiene gelegt werden. Über die Wärme freuen sich nämlich auch Salmonellen. Die krankmachenden Darmbakterien sind unter anderem in Fleisch, Eierspeisen oder Mayonnaise zu finden und vermehren sich bei warmen Temperaturen umso schneller. Grillfreunde können Infektionen vermeiden, indem sie das Steak oder die Bratwurst immer gut durchbraten. Reste sollten möglichst schnell kaltgestellt und bald verbraucht werden. Sollten trotz aller Vorsicht die Salmonellen einmal zuschlagen, lohnt sich eine Beratung in der Apotheke vor Ort, um das passende Präparat zu finden. Apotheker empfehlen die passenden Medikamente, um den Durchfall zu stoppen und die verloren gegangenen Mineralstoffe wieder aufzufüllen.

### **Gewitter im Kopf**

Hitze und Gewitterstimmung begünstigen bei vielen Menschen Kopfschmerzen oder Migräne. Über das individuell passende Schmerzmittel oder ggf. ein speziell gegen Migräneschmerzen gerichtetes Medikament sowie mögliche unterstützende Maßnahmen berät der Apotheker. Leiden sie zusätzlich unter starker Übelkeit, kann der Arzt einen lindernden Wirkstoff verschreiben. Er wird zusätzlich zu dem ausgewählten Schmerzmittel verabreicht. Wann und wie diese Präparate am besten eingenommen werden, erklärt der Apotheker vor Ort.

*Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6.500 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder. Die Landesapothekerkammer stellt ebenso eine flächendeckende Versorgung der Bevölkerung in ganz Hessen mit Medikamenten sicher.*

Zeichen: 4.666 mit Leerzeichen

Diese Pressemitteilung finden Sie auf [www.apothekerkammer.de](http://www.apothekerkammer.de).  
Folgen Sie uns auch auf [Twitter](#) oder besuchen Sie uns auf [Facebook](#).



Bild ([Download](#)): Der Apotheker nimmt sich Zeit, um den passenden Sonnenschutz für jeden Hauttyp zu finden. (Foto: ABDA)

**Pressekontakt der Landesapothekerkammer Hessen:**

AzetPR

Sandra Borchert

Wrangelstraße 111

20253 Hamburg

Telefon 040 / 41 32 70-31

borchert@azetpr.com