

Wo finde ich Informationen zu ...

... Badegewässern?

Wasser ohne Chlor, kein Gedränge am Beckenrand – natürliche Badegewässer locken in der warmen Jahreszeit. Damit keine unangenehmen Überraschungen auftreten, werden die Gewässer laufend auf Keime oder andere mögliche Beeinträchtigungen geprüft. Zuständig sind hierfür in Deutschland die Länder. Die meisten Länder stellen aktuelle Informationen über den Zustand der Badegewässer im Internet zur Verfügung. Auch die Gesundheitsbehörden der Länder geben gerne Auskunft. Das Umweltbundesamt (UBA) bietet im Internet eine Übersicht über die Informationsseiten der Länder.

Internetadresse
<http://www.umweltbundesamt.de/gesundheit/badegewaesser>

... Krankheitserregern?

Im Sommer können im Wald oder in waldnahen Gärten Krankheiten durch Zeckenbisse übertragen werden. Dazu zählen Borreliose und in manchen Gebieten Deutschlands die Übertragung von FSME-Viren. Diese können eine Entzündung der Hirnhäute oder des Gehirns verursachen. Das Robert Koch-Institut (RKI) informiert auf seiner Internetseite ausführlich über diese Infektionskrankheiten und zeckengefährdete Gebiete in Deutschland.

Kontakt
Robert Koch-Institut
Postfach 65 02 61
D-13302 Berlin
Telefon: +49 (0)30 - 18754-0
Fax: +49 (0)30 - 18754-2328
<http://www.rki.de>

... Waren und Produkten?

Über sichere Waren und Produkte sowie bekannte mögliche Risiken informiert das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Hier finden Sie auch Informationen und Empfehlungen zur Sicherheit und Wirksamkeit von Sonnenschutzmitteln.

Kontakt
Bundesinstitut für Risikobewertung
Poststelle
Thielallee 88-92
14195 Berlin
Telefon: +49-(0)30-8412-0
Fax: +49-(0)30-8412-4741
<http://www.bfr.bund.de>

... Sommerhitze?

Sommerhitze kann für Kinder, ältere Menschen und chronisch Kranke zu einer gesundheitlichen Belastung werden. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) erstellt in den Monaten Mai bis August Hitzewarnungen. Diese können Sie per Newsletter oder Fax abonnieren.

Kontakt
Deutscher Wetterdienst
Zentrale
Frankfurter Straße 135
63067 Offenbach
Telefon: +49 (0)69 / 80 62-0
Fax: +49 (0)69 / 80 62-4484
<http://www.dwd.de>

... Sommersmog/Ozon?

Bei starker Sonnenstrahlung bildet sich in den unteren Luftschichten der Atmosphäre ein Schadstoffgemisch, der so genannte Sommersmog. Dessen Hauptbestandteil ist Ozon, das Augen-,

Kopf- und Halsschmerzen verursachen und die Atemwege schädigen kann. Das Umweltbundesamt (UBA) gibt Auskunft über die aktuelle Ozon-Belastung für ganz Deutschland und erstellt eine Ozonprognose für die nächsten drei Tage. Treten Ozon-Werte oberhalb 180 µg/m³ auf, weisen Rundfunk, Fernsehen und Tageszeitungen auf die hohen Ozonwerte hin.

Kontakt
Umweltbundesamt
Postfach 1406
06813 Dessau-Roßlau
Telefon: +49-(0)340 2103-0
Fax: 0340 2103-2285
<http://www.uba.de>

... UV-Strahlung?

Ein Sonnenbrand zeigt, dass die UV-Strahlung der Sonne unsere Haut schädigt. Setzt man sich übermäßiger UV-Strahlung aus, kann die schwerwiegendste Folge Hautkrebs sein. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) informiert mit dem UV-Index (UVI) täglich über die sonnenbrandwirksame UV-Strahlung. Je höher der UVI an einem Tag ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten. Von April bis September veröffentlicht das BfS jeweils montags, mittwochs und freitags eine 3-Tagesprognose für Nord-, Mittel- und Süddeutschland.

Kontakt
Bundesamt für Strahlenschutz
Postfach 10 01 49
D-38201 Salzgitter
Telefon +49 (0)30 18333-0
Fax +49 (0)30 18333-1885
<http://www.bfs.de>

Umwelt und Gesundheit
Zwei Seiten einer Medaille

Frühling, Sommer, Herbst und Winter: Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Doch jede kann auch Belastungen durch Umwelteinflüsse für unsere Gesundheit mit sich bringen.

Denn Umwelt und Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Unsere Umwelt, also all das, was uns zu Hause, bei der Arbeit oder in der Freizeit umgibt, prägt unser Leben und hat Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Bestimmte umweltbedingte Belastungen können wir im täglichen Leben vermeiden. Ein einfaches Beispiel hierfür ist die Luft in unseren Wohnräumen: Wir können sie verbessern, indem wir regelmäßig und richtig lüften. Feuchtigkeit kann dabei ebenso aus den Räumen entweichen, wie Zigarettenrauch, der Giftstoffe enthält.

Beim Einkauf hilft das Umweltzeichen „Blauer Engel“ umwelt- und gesundheitsfreundliche Produkte zu wählen. Es gibt Verbraucherinnen und Verbrauchern die Sicherheit, dass sie Materialien und Produkte kaufen und verwenden, die im Vergleich zu anderen die Umwelt geringer belasten und einen hohen Gesundheitsschutz bieten.

Schon kleine Tricks und Kniffe helfen also, mögliche gesundheitliche Risiken durch unsere Umwelt zu vermeiden.

Gesund durch den Sommer

Der Sommer ist für viele Menschen die angenehmste Jahreszeit. Bei schönem Wetter sind wir viel im Freien unterwegs, genießen den Urlaub am Strand oder im eigenen Garten. Für die menschliche Gesundheit ist der Sommer daher in vieler Hinsicht positiv.

Doch die warme Jahreszeit kann auch gesundheitliche Belastungen mit sich bringen. Hierzu zählen:

- sommerliche Hitzeperioden,
- UV-Strahlung der Sonne,
- Sommersmog,
- Auftreten von Krankheitserregern,
- gesundheitliche Belastung durch bestimmte Arbeits- und Freizeitaktivitäten.

Diesen Belastungen können Sie entgegenwirken. Hierbei will Sie dieses Faltblatt der Geschäftsstelle des Aktionsprogramms Umwelt und Gesundheit – kurz APUG – unterstützen. Auf der Innenseite finden Sie zahlreiche Tipps, die Ihnen helfen, den Sommer zu genießen und mögliche gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Einen erholsamen Sommer wünscht Ihnen APUG – das Aktionsprogramm Umwelt und Gesundheit.

| UMWELT UND GESUNDHEIT |

APUG

SOMMER-TIPPS

So vermeiden Sie gesundheitliche Belastungen durch Umwelteinflüsse

TIPPS FÜR SOMMER, SONNE UND BADESPASS

vom Aktionsprogramm Umwelt und Gesundheit (APUG)



Aktionsprogramm
Umwelt und Gesundheit
(APUG)

Kühler Kopf an heißen Tagen

Tipps für „tropische“ Tage

Trinken Sie viel. Besonders geeignet sind mineralstoffhaltige Getränke. Alkohol sollten Sie meiden.

Passen Sie Ihren Tagesrhythmus den heißen Tagen an. Machen Sie in der Mittagshitze möglichst eine längere Pause und vermeiden Sie starke körperliche Anstrengungen.

Lüften Sie in den kühleren Abendstunden oder am frühen Morgen Ihre Wohnung gründlich durch.



Ziehen Sie tagsüber in Ihren Wohnräumen die Vorhänge zu, lassen Sie die Rollläden herunter und halten Sie die Fenster geschlossen.

Achten Sie auf Kinder, ältere Personen und chronisch Kranke. Sie sind von der Hitze besonders betroffen und brauchen gezielte Aufmerksamkeit.

Lassen Sie niemanden im geparkten Auto zurück, auch nicht für kurze Zeit.



Treiben Sie Sport an heißen Tagen in den frühen Morgen- oder späteren Nachmittags- und Abendstunden.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Medikamente. Zum Beispiel müssen blutdrucksenkende Mittel in den Sommermonaten oft etwas reduziert werden.

Damit die Luft nicht wegbleibt

Tipps für Tage mit Ozon



Lüften Sie Ihre Wohnräume vorzugsweise in den frühen Morgenstunden. Der Ozongehalt der Luft ist dann geringer.

Verlegen Sie körperlich anstrengende Arbeit oder Freizeitsport in die Morgen- oder Abendstunden.

Lassen Sie Ihr Auto stehen und nehmen Sie Ihr Fahrrad oder die öffentlichen Verkehrsmittel. Damit helfen Sie, den Ausstoß von Stoffen, aus denen Ozon entsteht, zu vermindern.

Überlegen Sie, ob Sie eine Fahrgemeinschaft bilden können.



Arbeiten Sie im Garten mit Maschinen, die nur wenig Abgas ausstoßen.

Verwenden Sie lösemittelfreie oder -arme Lacke, Farben und Klebstoffe. Die aus Lösemitteln freigesetzten flüchtigen organischen Verbindungen sind auch Stoffe, aus denen Ozon entsteht.



Von elf bis drei: Sonnenfrei

Tipps zum Sonnenbaden

Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an längere Sonnenbestrahlung.

Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr. In dieser Zeit ist die UV-Strahlung am stärksten und das Risiko für Sonnenbrand besonders hoch.

Der beste Sonnenschutz sind geeignete Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille. Was nicht mit Kleidung bedeckt ist, muss gut mit Sonnenschutzmittel eingerieben werden.

Tragen Sie Ihr Sonnenschutzmittel rechtzeitig auf, bevor Sie in die Sonne gehen. Beachten Sie dazu die Herstellerhinweise auf der Packung.



Wählen Sie Sonnenschutzmittel, deren Lichtschutzfaktor (LSF) etwa dem doppelten UV-Index-Wert entspricht.

Verwenden Sie Sonnenschutzmittel, die sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlung schützen.

Reiben Sie sich während des Aufenthalts in der Sonne wiederholt ein. Das hält den Schutz aufrecht. Die Schutzdauer verlängert sich dadurch allerdings nicht.



Für empfindliche und nicht lichtgewöhnte Haut – besonders auch für Kleinkinder – wird mindestens Lichtschutzfaktor 15 empfohlen. Kinder unter zwei Jahren sollten Sie gar nicht der direkten Sonne aussetzen.

Pack die Badehose ein

Tipps für ungetrübten Badespaß

Achten Sie auf mögliche Warnhinweise am Ufer und baden Sie nur in Gewässern, die zum Baden freigegeben sind.

Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Sinne: Riecht es seltsam? Ist das Wasser sehr trübe? Dann suchen Sie besser eine andere Badestelle.



Verzichten Sie aufs Baden, wenn Sie in knietiefem Wasser Ihre Füße nicht sehen können. Blaualgen könnten die Ursache sein. Sie verfärben das Wasser bläulich-grünlich und können die Haut reizen oder giftig wirken.



Füttern Sie keine Wasservögel. Denn Sie wissen ja: Alles, was oben rein geht, ...

An Hunde- oder Haustierstränden sind Sie mit Ihrem Tier herzlich willkommen. An öffentlichen Badestellen ist das Baden für Bello verboten.

Impressum

Herausgeber: Umweltbundesamt
Geschäftsstelle des Aktionsprogramms
Umwelt und Gesundheit (APUG)

APUG-Geschäftsstelle
im Umweltbundesamt
Postfach 14 06
06844 Dessau-Roßlau
<http://www.apug.de>

Redaktion: Kerstin Gebuhr, Dr. Hedi Schreiber
Layout: Kerstin Gebuhr

Bildnachweis: Titelbild: © Manfred Walker / PIXELIO;
Hintergrundbild Rückseite: © Ginover / PIXELIO; Spalte 1: © Peter Wetzell / PIXELIO, © Gabi Schoenemann / PIXELIO; Spalte 2: © Marco Korf / PIXELIO, © Jürgen Acker / PIXELIO, © Beatrice Holl / PIXELIO; Spalte 3: © sparkie / PIXELIO, © manwalk / PIXELIO; Spalte 4: © S. Zoller / PIXELIO, © Kerstin Ziebandt / PIXELIO.
Internetadresse: <http://www.pixelio.de>.