

Outdoor: Gefahren bedenken und sich informieren

In den letzten Jahren haben die Fälle von Zeckenzephalitis (Frühsommer-Meningoenzephalitis, FSME) deutlich zugenommen. Auch mit dem Ozon und der Sonne ist nicht zu spassen. Wer draussen in der Natur Sport treibt oder Schulklassenausflüge plant, sollte sich gut über Risiken informieren.



Outdoor: Gefahren bedenken und sich informieren.

Mit der warmen Jahreszeit und der damit einher gehenden Aktivität an der frischen Luft werden die Zecken wieder zum Thema: Die Blut saugenden Parasiten können die Lyme-Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) auslösen. Eine Infektionskrankheit, die durch befallene Zecken (Holzbock) bei einem Stich übertragen wird.

Während die Lyme-Borreliose mit Antibiotika behandelt werden kann, ist eine spezifische Behandlung der FSME nicht möglich. Sie kann aber mit einer Impfung vermieden werden. Das Bundesamt für Gesundheit BAG empfiehlt diese Impfung allen, die in einem **Endemiegebiet** wohnen oder sich zeitweise dort aufhalten. Zusätzlich sind Massnahmen zu treffen, die das Risiko minimieren, zu erkranken:

- Körperbedeckende, anliegende Kleidung tragen (Ärmel eng zuknöpfen, Hosen in die Socken stülpen, geschlossene Schuhe).
- Insektenabweisende Mittel: 20 Min. vor Exposition auftragen (Wirkdauer ca. vier Stunden).
- Wenn möglich Unterholz (Büsche, Sträucher) und Waldlichtungen meiden.
- Nach Aufenthalt im Wald Körper systematisch nach Zecken absuchen (insbesondere Kniekehlen, Leistenregion, Bauchnabel, Achselhöhlen und Nacken).
- Zecken möglichst rasch mit einer Pinzette entfernen (Zecke gerade herausziehen, nicht drehen, kein Öl oder andere Flüssigkeiten verwenden). Betroffene Hautstelle während der folgenden Tage genau beobachten.
- Beim Auftreten einer grösser werdenden Rötung der Haut oder grippeartiger Symptome

(Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen) muss sofort der Arzt aufgesucht werden!

Ozonwerte bedenken

Hohe Temperaturen sind oft mit hohen Ozonbelastungen verbunden. Zu hohe Ozonwerte können Augenbrennen, Schleimhautreizungen und Entzündungsreaktionen in den Atemwegen verursachen und auch die Lungenfunktion sowie die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Um sich vor den negativen Auswirkungen des Ozons zu schützen, soll Sport nur am Vormittag oder nach Sonnenuntergang betrieben werden.

Auch die Augen brauchen Schutz

Wer sich zu lange und zu häufig ungeschützt in der Sonne aufhält, geht das Risiko ein, Hautkrebs oder Augenschäden zu bekommen und das Immunsystem zu beeinträchtigen. In der Schweiz erkranken jährlich bis zu 15000 Menschen an Hautkrebs, 1600 davon an einem Melanom – dem bösartigsten Hauttumor. Es ist empfehlenswert, sich insbesondere in den heissen Mittagsstunden im Schatten oder drinnen aufzuhalten oder beim Sporttreiben leichte, aber gut deckende Kleidung zu tragen.

Für einen angemessenen Augenschutz ist ebenfalls zu sorgen. Beim Kauf einer Sonnenbrille auf die Deklaration «100 % UV-Schutz bis 400 Nanometer» oder auf das CE-Zeichen achten.

Quelle: [Bundesamt für Gesundheit](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO