

# Sonnen, Trinken, Wässern

Der Sommer auf Sylt bringt auch große Hitze mit sich / UV-Strahlen und heiße Temperaturen bergen Gefahren

Von Anna Goldbach

**SYLT** Mit den Temperaturen steigt auch die Verantwortung: Denn neben dem eigenen Wohlergehen bedürfen auch Haustiere und selbst der Garten einiger Zuwendung.

## Medizinischer Rat für heiße Tage

„Prinzipiell sollte man sich lieber im Schatten aufhalten als in der Sonne“, weiß Dr. Hanka Lantzsich, die leitende Ärztin der Dermatologie in der Asklepios Nordseeklinik. Sie warnt vor Sonnenbrand und Langzeitfolgen wie Hautkrebs, welche die Verbrennungen mit sich ziehen können. Natürlich sei Sonnenlicht an sich nicht schlecht. Gerade für die Behandlung von Neurodermitis und Schuppenflechte wird in



der Dermatologie gerne auf Sonnenlicht zurückgegriffen, da UV-Strahlen antientzündlich wirken und somit auch lindernd bei Neurodermitis. „Zudem hemmen sie bestimmte Zellen des Immunsystems und lindern den Juckreiz“, erklärt Dr. Hanka Lantzsich.



Auf der Westerlander Promenade war es am gestrigen Dienstag bis zu 30 Grad heiß.

FOTO: PIERRE BOOM

Und dennoch heißt es auch hier: „Die Menge macht das Gift“. Ratsam ist es, die Sonne in der Mittagszeit zu meiden. Außerdem wäre es wichtig, den Kopf vor Hitze und UV-Strahlung zu schützen. Eine Kopfbedeckung zu tragen sei daher sehr empfehlenswert, so Hanka Lantzsich. Denn „im Optimalfall „sind dann auch Ohren und Nacken bedeckt“, weil viele gerade dort vergessen, Sonnenschutz aufzutragen.

Fortsetzung auf Seite 8



Besonders Kleinkinder sollten ihren Kopf schützen – und auch alle mit „nicht so dichtem Haar“, wie Dr. Hanka Lantzsich erklärt. „Gerade Säuglinge sollten daher gar nicht in die Sonne“, weiß sie.

## Sonnencreme darf nicht fehlen

Was in der Strandtasche auf keinen Fall fehlen sollte? Sonnencreme – diese verlängert die natürliche Eigenschutzdauer des Körpers.

Menschen mit empfindlicher Haut rät Dr. Lantzsich zu Sonnencreme, die die Haut physikalisch schützt. „Die Creme weißt allerdings oft – das finden einige nicht ästhetisch und stören sich daran.“ Dennoch seien Sonnencremes bei sehr empfindlicher Haut die bessere Wahl.

Nach dem Baden sollte jedoch – egal für welche Sonnenschutzvariante man sich entscheidet – umgehend nachgcremt werden.

„Kinder sollten außerdem UV-Schutzkleidung tragen“, rät die Ärztin, da sie weiß wie „ungern Kinder manchmal eingecremt werden“.

Gerade auf Sylt spielt der Schutz vor der Sonne eine entscheidende Rolle. Denn „durch den Sand und das Meer ist die Reflektion der Sonne um einiges stärker“.

Und auch wenn man sich an heißen Tagen am liebsten mit einem kühlen Eistee oder Bier erfrischen möchte: Wasser oder ungesüßter Tee sind die bessere Variante. „Der Körper verliert durch das Schwitzen sehr viel Wasser“,



erklärt die Ärztin und empfiehlt mehr Flüssigkeit zu sich zu nehmen. „Man muss einfach auf seinen Körper hören“, so die Dermatologin.

## Wasser und Schatten – auch für Hund' und Katz'

Nicht nur die Menschen gilt es vor der Sommerhitze zu schützen, sondern auch ihren vierbeinigen Lieblinge. Während Katzen die Mittagssonne von sich aus meiden, sollten Hundebesitzer ausgiebige Spaziergänge auf die Morgen- und Abendstunden verlegen.

„Die Hitze des aufgewärmten Asphalts tut den empfindlichen Pfoten nicht gut“, erklärt Sandy Hübner, Leiterin des Sylter Tierheims.

Ähnlich wie bei ihren Besitzern ist es gerade bei Hunden und auch Pferden sehr wichtig, dass sie genug Flüssigkeit zu sich nehmen: „Am besten man hat immer etwas Wasser beim Spaziergehen dabei“, rät die Tierheim-Leiterin.



Immer wieder liest man von Hunden, die in der Mittagshitze im Auto gelassen und gerettet werden müssen – auch auf der Insel leider keine Seltenheit. Am besten sei es, man lasse den Hund für

die Dauer des Einkaufs zuhause – „bevor aus einer halben Stunde eine Dreiviertelstunde wird“ und die Tiere „sich überhitzen und sogar sterben können“.

„Es ist auch völlig in Ordnung, wenn das Tier an so warmen Tagen weniger frisst“, weiß Sandy Hübner. Am besten gibt man kleinere Mengen Futter – und diese dafür etwas häufiger.

Einen großen Vorteil hat die Insel jedoch, wie Sandy Hübner findet. „Die Hunde können jederzeit ins Meer, um sich abzukühlen“. Doch auch ein Strandtag sollte nicht zu lang werden – am besten man nimmt eine Strandmuschel mit, die Schatten spendet, für sich selbst und für den vierbeinigen Begleiter.

## Heißer Sommer steigert Wasserverbrauch

An warmen Sommertagen werden auch verstärkt die Rasensprenger angeschaltet. Bereits im vergangenen Jahr ist der Sylter Wasserverbrauch durch die sommerlichen Temperaturen gestiegen. Der Hauptgrund: Die Gärten wurden mit normalem Frischwasser gesprengt – auch dafür müssen Abwasser-Gebühren bezahlt werden. Man müsste allerdings einen „Garten-Abzähler“ installieren – eine eigene Wasseruhr für draußen, um geringere Gebühren zu bezahlen. Dazu kommt, dass bei einem Verbrauch von mehr als 100 Kubik eine höhere Grundgebühr verlangt wird.