

Telefonaktion

Reisen trotz
Transportchaos

Züge und Flüge fallen ständig aus, viele machen sich Sorgen im Hinblick auf die Ferien. Experten beantworten am 19. Juli die Fragen unserer Leser.

Die Sommerferien stehen vor der Tür, und nach zwei von der Pandemie geprägten Jahren ist die Sehnsucht nach Urlaub riesengroß. Ebenso groß ist die Verunsicherung angesichts der Probleme bei der Bahn und an den Flughäfen. Was tun, wenn der Zug kurzfristig nicht fährt oder der Flug annulliert wird? Welche Entschädigung gibt es bei verspätetem oder beschädigtem Gepäck? Wie ist die Coronalage im Urlaubsland? Welche weiteren Gefahren wie Infektionskrankheiten gibt es, die man im Auge behalten sollte? Welche Impfungen gilt es noch aufzufrischen? Diese und weitere Fragen wollen wir bei unserer **Telefonaktion am Dienstag, 19. Juli**, beantworten. Die Telefone sind **von 10 bis 12 Uhr** geschaltet. Als Experten stehen unseren Lesern zur Verfügung:

Ronald Schmid, Jurist bei Fairplane: Das Portal für Fluggastrechte hilft Reisenden bei Verspätungen oder Nichtbeförderung und hat schon einige Grundsatzzurteile erstritten. Die Juristin **Britta Kreutzmüller** und der Touristikkaufmann **Akis Maraslis** vom Portal Stressimurlaub.de: Die beiden Fachleute kennen sowohl die juristischen Wege und Angriffspunkte als auch die Praxistipps, wie man sich etwa am Flughafen verhält, wenn die Koffer schon im Flieger sind und der Flug dann in letzter Minute abgesagt wird oder ob man eine Umbuchung akzeptieren muss, die nach Frankfurt satt Düsseldorf geht. Und sie kennen auch Veranstalter, die kulant sind bei Stornierungen oder Erstattungen und haben Tipps, wie man Fluggesellschaften überhaupt kontaktieren kann. Ebenfalls am Telefon für alle Fragen zum Thema Reisemedizin ist **Gregor Paul** vom Klinikum Stuttgart. Er ist Oberarzt in der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Hepatologie, Infektiologie und Pneumologie. Insbesondere bei Fragen zu Infektionsrisiken bei Corona, aber auch wenn es um die Auffrischungen von Impfungen gegen Krankheiten wie FSME, Hepatitis A und B geht, kann Gregor Paul bei Leserfragen Auskunft geben. *red*



Ronald Schmid
0711/7205-1421



Britta Kreutzmüller
0711/7205-1422



Akis Maraslis
0711/7205-1423



Gregor Paul
0711/7205-1424

Zahl des Tages

Heute: Zahl der Totgeburten in Deutschland steigt.

3420

Kinder wurden in Deutschland im vergangenen Jahr tot geboren, das entspricht etwa 4,3 Totgeburten je 1000 Geborenen. Einer der Gründe ist das steigende Alter der Mütter. Nach einem Tiefstand im Jahr 2007 steigt die Quote tendenziell wieder an, wie das Statistische Bundesamt in Wiesbaden mitteilte. 2007 hatten die Statistiker den bislang niedrigsten Wert verzeichnet: 3,5 Totgeburten je 1000 Geborenen. Seit 2010 steigt die Quote wieder an. 2020 und 2019 gab es jeweils 4,1 Totgeburten je 1000 Geborenen. *dpa*

So kommen Kinder gut durch den Sommer

In der warmen Jahreszeit lauern im Freien viele Gesundheitsgefahren. Welche dies sind und wie Eltern ihren Nachwuchs schützen können – wir beantworten die wichtigsten Fragen.

Von Philip Kearney

Zum Start in die neue Woche wird in Deutschland extreme Hitze erwartet. Besonders der Süden ist betroffen. Kinder zieht es ins Freie. Doch lauern Gesundheitsgefahren wie zu starke Sonnenstrahlung, mögliche Dehydrierung, Zeckenbisse oder Wespenstiche. Wir geben Tipps, wie Sie Ihren Nachwuchs schützen.

— Schutz vor einem Sonnenbrand

Die Sonnenbrandgefahr hängt von der UV-Strahlung ab. Je höher die UV-Strahlung, desto größer die Sonnenbrandgefahr. Das gilt besonders bei Kleinkindern. Nach Angaben von Vanessa Lenkenhoff, Expertin eines regionalen Krebsverbands, sollen Kinder zwischen null und einem Jahr gar nicht in die Sonne. Auch bei älteren Kindern sei Vorsicht geboten, da die Schutzmechanismen der Haut noch nicht vollständig ausgebaut seien. „Daher sollte sich ein Kind ohne Schutz, das heißt, entsprechende Kleidung oder Sonnencreme, gar nicht in der Sonne aufhalten“, erläutert Lenkenhoff.

Den besten Schutz gegen die UV-Strahlung bietet langärmelige, dicht gewebte und locker sitzende Kleidung. Empfehlenswert sei außerdem, dem Kind eine Kopfbedeckung aufzusetzen. Schatten schützt nur bedingt vor einem Sonnenbrand. Denn im Schatten beträgt die Strahlung immer noch rund 50 Prozent. Das kann je nach Strahlungsstärke ausreichen, um Schäden an der Haut zu verursachen. Lenkenhoff empfiehlt stets einen Sonnenschutz mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 zu verwenden – vor allem Nase, Stirn, Ohren, Hände, Schultern, Knie und Fußrücken sollten

„Nur durch eine ausreichende Wasserzufuhr lässt sich Dehydration vermeiden.“

Stefanie Gerlach, Landeszentrum für Ernährung

reichlich versorgt und alle zwei Stunden nachgcremt werden.

Um die Gefahr durch die UV-Strahlung einschätzen zu können, bietet der UV-Index Orientierungshilfe. Auf der Webseite des Deutschen Wetterdienstes, aber auch in vielen Wetter-Apps kann dieser tagesgenau abgerufen werden. Bereits ab einem UV-Index von drei werden Schutzmaßnahmen wie Bekleidung, Sonnencreme, Kopfbedeckung und das Meiden der Sonne in der Mittagszeit empfohlen. Bekommt Ihr Kind trotz aller Vorsichtsmaßnahmen einen Sonnenbrand, rät Lenkenhoff: „Kühlen, mit Feuchtigkeit versorgen und unbedingt die Sonne meiden.“ Allzu oft sollte das Kind keinen Sonnenbrand bekommen. Lenkenhoff erklärt warum: „Fünf oder mehr Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken, um das Doppelte.“

— So beugt man einer Dehydrierung vor

„Nur durch eine ausreichende Wasserzufuhr lässt sich Dehydration vermeiden“, sagt Dr. Stefanie Gerlach, Leiterin eines Landeszentriums für Ernährung. Wie viel Wasser das Kind allein durch Getränke zu sich nehmen sollte, ist altersabhängig. Bei Ein- bis Drei-



Bienen, Wespen, Zecken – in der Natur tummeln sich viele Insekten. Lange Bekleidung schützt die Kleinen – und ein Sonnenhut ist im Sommer Pflicht.

Fotos: Imago/stock&people



Obacht vor Wespen beim Trinken aus Flaschen und Dosen. Besser sind Trinkhalme für Kinder.

jährigen liegt die empfohlene Trinkmenge bei 820 Milliliter pro Tag, bei Vier- bis Sechsjährigen bei 940, bei Sieben- bis Neunjährigen bei 970 und bei Zehn- bis Zwölfjährigen bei 1170. Gerlach weist darauf hin, dass die Angaben der Deutschen Gesellschaft für Er-

nährung Richtwerte sind und im Einzelfall abweichen können: „Bei hohen Außentemperaturen und/oder sportlicher Aktivität sowie bei Krankheit kann der Bedarf an Flüssigkeit höher sein.“ Die Wasserzufuhr solle zudem auch durch feste Nahrung erfolgen,

Ein Bier pro Tag ist schon zu viel

Menschen unter 40 Jahren sollten einer neuen Studie zufolge deutlich weniger Alkohol trinken als bisher angenommen.

Geht es nach der neuesten Studie, sollten sich Menschen unter 40 Jahren strikt an das legendäre Zitat aus dem Filmklassiker „Die Feuerzangenbowle“ halten: „Jeder nur einen winzigen Schluck“, genauer: Jüngere Frauen sollten höchstens zwei Esslöffel Wein oder 100 Milliliter Bier pro Tag trinken, wie ein internationales Forscherteam in der Fachzeitschrift „The Lancet“ schreibt. Noch drastischer lautet die Empfehlung für jüngere Männer – höchstens ein Schnapsglas (40 ml) voll Bier oder zwei Teelöffel Wein.

Wie viel Alkohol am Tag noch gesund ist, lautet eine der wohl am häufigsten untersuchten Fragestellungen. Ähnlich häufig wird analysiert, inwiefern Alkohol gesundheitsfördernd wirkt. Die renommierte Mayo Clinic in den USA hält fest: „Moderater Alkoholkonsum für gesunde Erwachsene bedeutet normalerweise bis zu einen Drink pro Tag für Frauen und bis zu zwei Drinks pro Tag für Männer.“ Als ein Drink gelten demnach 355 Milliliter Bier oder 148 Milliliter Wein – zwei 0,33-Liter-Flaschen Bier täglich wären für Männer also im Rahmen. Der britische Gesundheitsdienst NHS empfiehlt maximal 14 Einheiten Alkohol pro Woche – ungerech-

net sechs Pints Bier oder zehn kleine Gläser Wein. Das Robert-Koch-Institut schreibt: „Die Grenzwerte für riskante Alkoholkonsummengen liegen bei mehr als 10 Gramm pro Tag für Frauen und 20 Gramm für Männer.“

10 Gramm reiner Alkohol entsprechen einem kleinen Glas Bier, einem Glas Sekt oder einem doppelten Schnaps.

Die „Lancet“-Studie widerspricht nun nicht nur diesen Angaben, sondern auch der Annahme, dass Männer mehr Alkohol unbeschadet vertragen als Frauen. Anders sehe es bei über 40-Jährigen aus, schreiben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. In dieser Altersgruppe könnten ein oder zwei Drinks sogar helfen, Herzkrankheiten, Infarkten und Diabetes vorzubeugen. Die Auswertung habe ergeben, dass die Menge an Alkohol, die konsumiert werden kann, ohne die Gesundheitsrisiken zu erhöhen, im Laufe des Lebens ansteigt.

„Unsere Botschaft ist einfach: Junge Leute sollten nicht trinken, aber ältere Menschen könnten von kleinen Mengen profitieren“, sagte Co-Autorin Emmanuela Gakidou von der University of Washington. „Auch

wenn es unrealistisch sein dürfte, dass junge Erwachsene auf das Trinken verzichten, halten wir es für wichtig, die neuesten Erkenntnisse zu kommunizieren, damit jeder fundierte Entscheidungen über seine Gesundheit treffen kann.“

Die Forscherinnen und Forscher hatten das Risiko von Alkoholkonsum für 22 verschiedene Gesundheitsfolgen untersucht, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs, aber auch Verletzungen, etwa im Verkehr oder bei Streitigkeiten. Grundlage war das Großprojekt Global Burden of Disease (übersetzt: Globale Krankheitslast), das weltweit systematisch Daten zu Gesundheit erfasst. Ihre Schlussfolgerung: Selbst ein konservativer Ansatz für das niedrigste Maß an sicherem Konsum sei als Empfehlung für jüngere Bevölkerungsgruppen immer noch zu hoch, sagte Co-Autorin Dana Bryazka, ebenfalls von der University of Washington.

Die Wissenschaft habe in den vergangenen Jahren deutlich bewiesen, dass Alkohol den menschlichen Körper vielfach schädigt, sagte Richard Piper, Chef von Alcohol Change UK. „Wir waren uns dessen vorher nicht bewusst, und zu viele von uns trinken weiterhin, als ob diese Revolution unseres Wissens nicht stattgefunden hätte.“ *dpa*

PAUSE MACHEN UND LEICHT ESSEN

Siesta Ein typischer Urlaubstag – ausschlagen, spät frühstücken, gegen 11 Uhr an den Strand oder ins Schwimmbad und den ganzen Tag dort verbringen – an sich eine feine Sache, aber nicht für die Haut. Besser: morgens an den Strand, im Feriendomizil oder daheim einige Stunden Siesta halten und erst am Nachmittag wieder in die Sonne. So machen es die Südländer auch – man kann sich ein Beispiel nehmen.

Ernährung Viele Kinder haben bei Hitze keinen Appetit. Es ist ratsam, keine schweren Mahlzeiten, sondern leichte, fettarme Kost anzubieten. Das können Salate sein sowie Quark- und Joghurtspeisen. Auch klein geschnittenes Obst ist gut. Statt zu stark zuckerhaltigen Milcheisorten sollte man lieber zu Wassereis oder gefrorenen Natursaften greifen. *ina/red*

beispielsweise durch Melonen oder Beeren. Das beste Getränk, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken, sei Wasser. Gerlach empfiehlt zudem ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie „infused Water“ – Wasser, das mit einem Stück Frucht zum Beispiel Zitrone oder Kräutern wie Minze aromatisiert ist. Unabhängig vom Getränk sei es wichtig, darauf zu achten, dass das Kind regelmäßig trinke und nicht erst, wenn es sich durstig fühle.

— Umgang mit Wespen und Zecken

Wespen zieht vor allem Fleisch und Süßes an. Deshalb sollten Sie Essensreste um den Mund Ihres Kindes stets gründlich abwischen. Wobei Claudia Wild vom Naturschutzbund klarstellt: „Wespen stechen erst, sobald sie sich bedroht fühlen.“ Daher solle nicht nach den Tieren geschlagen werden. Zum weiteren Schutz vor Wespen empfiehlt Claudia Wild: „Kinder sollten nicht aus offenen Flaschen oder Dosen trinken, sondern stattdessen Strohhalm benutzen.“ Auch könne es helfen, Wespen durch eine abseits des Kindes stehende Flasche mit süßem Inhalt abzulenken.

Doch was, wenn die Wespe dennoch zusticht? Dann sei laut Wild die Einstichstelle zu kühlen und Ruhe zu bewahren. „Allergische Reaktionen auf Wespenstiche betreffen nur drei bis fünf Prozent der Bevölkerung.“ Wild rät Eltern von Wespenallergikern dazu, beim Arzt nach Erste-Hilfe-Ausrüstung und Medikation zu fragen, die sie im Notfall selbst einsetzen können.

Zum Schutz vor einem Zeckenbiss empfiehlt Wild, dem Kind lange Kleidung sowie feste Schuhe anzuziehen. Das verhindere, dass die Zecke unmittelbar auf der Haut lande. „Dabei darf aber nicht vergessen werden, dass die Tiere stundenlang auf der Kleidung herumkrabbeln können“, merkt Wild an. Sie rät, das Kind daher unabhängig von der Kleidung nach Zecken abzusuchen. Bei einem Fund sei die Zecke umgehend mit der Pinzette oder Zeckenkarte zu entfernen. Wild zufolge gilt: „Je schneller, desto geringer ist die Gefahr, dass Krankheitserreger übertragen werden.“

Studie: Spechtkopf ist wie ein Hammer

ANTWERPEN. Die Schädel von Spechten wirken beim Picken einer Studie zufolge wie massive Hämmer. Damit widerlegt das Forscherteam in der Zeitschrift „Current Biology“ nach eigener Aussage die Annahme, dass Spechschädel wie stoßdämpfende Helme funktionieren, wie die Universität Antwerpen mitteilte. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler analysierten den Angaben zufolge mehr als 100 High-Speed-Videos von Schwarzspechten, Helmspechten und Buntspechten.

Ihre Berechnungen zeigten, dass die Köpfe der Spechte beim Picken nicht stoßdämpfend wirken und sie das sogar behindern würde. „Ihre Köpfe fungieren beim Picken im Grunde als steife, massive Hämmer“, sagte der Hauptautor der Studie, Sam Van Wassenbergh, von der Uni Antwerpen.

Aber schadet es dann nicht den Gehirnen von Spechten, wenn sie mit ihren Schnäbeln mit großer Wucht Bäume bearbeiten? Das Forscherteam, zu der auch die deutsche Wissenschaftlerin Christine Böhm von der Universität Kiel gehört, entdeckte keine Gefahr für die Gehirne der Spechte. Laut dem Hauptautor Van Wassenbergh waren selbst die stärksten der analysierten Stöße eine geringere Belastung für die Spechtgehirne als jene bei Menschen mit einer Gehirnerschütterung. *dpa*