

# SOMMER UND SONNENSCHUTZ – DARAUF KOMMT ES AN

## ++ ein Aufklärungsservice Ihrer Apotheke am Weißen Wall ++



Gleich ob Zuhause oder im Urlaub. Das Gesicht ist der Sonne täglich ausgesetzt – und somit auch der schädlichen UV-Strahlung. Selbst an bewölkten Tagen oder bei kurzen Aufenthalten vor der Tür leidet unsere Haut. Das UV-Licht beeinflusst die Kollagenproduktion der Haut – was zu einer Veränderung der Zellen oder sogar zu Hautkrebs führen kann. Auch die optisch unerwünschten Pigmentstörungen werden so gefördert.

Deshalb gilt: Wer in die Sonne geht, sollte ein Sonnenschutzmittel anwenden – und ein paar Fakten beachten. Dann steht einer gesunden sonnengebräunten Haut nichts mehr im Weg.

### MINERALISCH ODER CHEMISCH? DIE BASIS-ENTSCHEIDUNG

Es gibt Sonnenschutz mit **chemischen** oder mit **mineralischen** UV-Filtern. Die Entscheidung ist immer individuell. Beide Formen wirken zuverlässig.

- ✓ Chemischer Sonnenschutz wandelt UV-Strahlen auf der Haut in Wärme um.
- ✓ Mineralischer Sonnenschutz bildet eine Schutzschicht auf der Haut und reflektiert UV-Strahlen.
- ✓ Mineralischer Sonnenschutz ist meist sehr verträglich, er hinterlässt jedoch oft einen weißen Schleier auf der Haut oder enthält Nanopartikel gegen den ‚Weißeffekt‘, die noch nicht genau erforscht sind.
- ✓ Chemischer Sonnenschutz lässt sich leicht entfernen und irritiert die Haut nicht – einige dieser Filter können jedoch hormonell wirksam sein und sind deshalb vor allem für Kinder nicht geeignet.

### WELCHER LICHTSCHUTZFAKTOR PASST?

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wievielfach länger es dauert, bis man mit Sonnenschutz in der Sonne einen Sonnenbrand bekommt, als ohne Sonnenschutz.

- LSF unter 30 sollte nicht mehr verwendet werden.
- LSF 30 sollte der Sonnenschutz mindestens aufweisen.
- LSF 50 sollten Personen mit heller Haut verwenden.

### CREMES ODER SPRAYS?

Verschiedene Hauttypen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Deshalb ist Sonnenschutz in unterschiedlichen Konsistenzen erhältlich.

- Cremes bestehen aus Wasser sowie Fett und sind gut geeignet für trockene Haut.
- Lotionen enthalten weniger Fett und sind flüssiger, weshalb sie leichter aufzutragen sind.
- Gele kommen ohne Fett aus und sind bei Sonnenunverträglichkeiten gut geeignet.
- Sprays lassen sich sehr leicht verteilen, weshalb sie auf behaarter Haut praktisch sind.



### DIE OPTIMALE MENGE

Bei Sonnenschutz gilt: nicht mit dem Präparat sparen, denn nur dann ist man ausreichend geschützt.

- Die optimale Dosis nach internationalem Standard sind zwei Milligramm pro Quadratcentimeter Haut, also ein Strang des Sonnenschutzes von der Spitze des Mittelfingers bis zur Handwurzel für jede Körperregion.
- Bei Sprays sollten mindestens 15 Sprühstöße auf jeder Körperregion gut verrieben werden.

### DIESE SONNEN-TIPPS LOHNEN SICH:

Wer sich in seiner Haut wohlfühlen will, sollte ein paar Tipps und Hinweise beachten:

- Cremes Sie sich frühzeitig ein, damit der Sonnenschutz seine Wirkung entfalten kann.
- Vergessen Sie nicht die Randbereiche und versteckten Stellen (z. B. hinter dem Ohr).
- Bleiben Sie im Sommer zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten.
- Tragen Sie eher dunkle, engmaschige Kleidung.



**Und noch ein Tipp:** Denken Sie neben der Haut auch an Ihre Augen (Sonnenbrille!) und den Kopf (Kopfbedeckung!).

**WIR SIND AUCH IN SACHEN SONNE GERNE IHRE ANSPRECHPARTNER.**