

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.