



Schutz vor Sonnenbrand und späteren Hautschäden

Sonne ist lebensnotwendig und fördert unser Wohlbefinden. Doch ein Zuviel birgt auch Gefahren. Fast jeder hat schon einmal einen Sonnenbrand erlitten. Die Verbrennung heilt, der Schmerz geht. Doch die Strahlen hinterlassen ihre Spuren – wenn zunächst auch nicht erkennbar. Mit jedem ungeschützten Sonnenkontakt kommt es, auch in tieferen Hautschichten, zu kleinen Zellschäden, die der Körper nur zum Teil wieder reparieren kann. Im Laufe von Jahren addieren sich die Defekte, bis schließlich als Spätreaktion chronische Lichtschäden wie vorzeitige Hautalterung oder sogar Hautkrebs sichtbar werden. Lassen Sie es nicht dazu kommen!

► *Gutes Sonnenschutzmittel verwenden*

Filtersubstanzen nehmen einen Großteil des schädlichen ultravioletten Lichts auf. UV-B-Filter schützen primär die Hautoberfläche vor akutem Sonnenbrand. UV-A-Filter verhindern, dass Strahlen in tiefere Regionen eindringen und beugen so den tückischen Spätschäden vor. Da Filter die Strahlendosis nur reduzieren, reichen sie für Kinder und Hautempfindliche oder bei extremer Strahlung nicht immer aus. Produkte mit fein verteilten und kaum

sichtbaren mineralischen Partikeln vermögen die Strahlen nahezu komplett wie ein Schutzschild abzuschirmen. Die Intensität des Schutzes hängt jeweils von der Menge der Mikropigmente ab. Für den Strandurlaub sollte die Zubereitung wasser- und sandfest sein.

► *Richtigen Lichtschutzfaktor wählen*

Dafür sollten Sie wissen, wie lange Sie ungeschützt in der Sonne bleiben können, ohne dass sich Ihre Haut rötet. Je nach Hauttyp ist die persönliche Toleranz verschieden. Bei hellhäutigen, sonnenempfindlichen Personen und Kindern (Typ 1) liegt die Eigenschutzzeit nur bei 5 bis 10 Minuten. Mit einem Sonnenschutzmittel lässt sich die maximale Bestrahlungszeit pro Tag verlängern. Diese errechnet sich aus der Eigenschutzzeit multipliziert mit dem angegebenen Lichtschutzfaktor (LSF). Ein Hauttyp 1 dürfte mit LSF 20 also ca. 100 Minuten in der Sonne bleiben. Bei der Wahl des LSF müssen Sie auch die Intensität der Strahlung berücksichtigen. Hochgebirge, See oder tropische Gebiete erfordern einen höheren Faktor. Je höher der UV-B-Faktor, umso höher sollte auch der UV-A-Schutz sein.

► *Mittel korrekt anwenden*

Tragen Sie das Produkt etwa eine halbe Stunde vorher auf, ehe Sie sich der Sonne aussetzen. Die Menge sollte dabei großzügig bemessen sein. Erneuern Sie Ihren Sonnenschutz mehrmals. Dies gilt auch für wasserfeste Mittel nach dem Bad. Beachten Sie, dass Nachcremen die Schutzzeit jedoch nicht verlängert. Vergessen Sie keinesfalls die empfindlichen Lippen, besonders wenn Sie zu Lippenherpes neigen. Bedenken Sie, dass Filtersubstanzen mit der Zeit, vor allem bei Hitze, ihre Schutzwirkung verlieren. Reste von Sonnencreme oder -milch können Sie allenfalls zur allgemeinen Körperpflege aufbrauchen.

► *Creme, Lotion, Spray oder Gel?*

Die Darreichungsform richtet sich nach dem Hauttyp und der zu schützenden Körperpartie. Für Gesicht und trockene Bereiche sind fettreiche Cremes geeignet. Sprays oder Lotionen lassen sich besser verteilen und sind daher für größere oder behaarte Areale vorzuziehen. Neigen Sie zu juckenden Hautreaktionen wie der so genannten Mallorca-Akne, sollten Sie nicht nur hohe LSF, sondern auch ein Gel verwenden.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 19.00 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:
Fax:
E-Mail:
Internet:

02361 - 23777
02361 - 21490
alte-apotheke-re@t-online.de
www.alte-apotheke-re.de