

BERATUNG AKTUELL

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE



Stempel der Apotheke

SONNENCREME: UV-A-SCHUTZ NICHT VERGESSEN

Sommer, Sonne, Urlaubszeit: Die meisten Menschen zieht es jetzt ins Freie, um die warme Jahreszeit zu genießen. Damit die Laune nicht durch Sonnenbrand getrübt wird, sollte man auf ausreichenden Sonnenschutz setzen. Nicht falsch verstehen: Sonne ist lebenswichtig. Sie hebt die Stimmung, steuert die innere Uhr, das Immunsystem und den Hormonhaushalt. Unbedingt vermeiden sollte man aber sonnenbedingte Rötungen und Sonnenbrände.

Auf den Filter kommt es an

Sonnenschutzmittel enthalten physikalische oder chemische Lichtschutzfilter oder eine Kombination aus beiden. Physikalische oder mineralische Filter sind Pigmente wie Titandioxid oder Zinkoxid, die auf der Haut bleiben und das Licht reflektieren. Man erkennt sie an dem typischen Weiß-Effekt. Inzwischen werden auch Nano-Partikel verwendet, die so klein sind, dass man sie mit bloßem Auge nicht sehen kann. Der Vorteil: Kein weißer Film auf der Haut.

Im Gegensatz zu den physikalischen UV-Filtern werden chemische Filter in die obersten Hautschichten aufgenommen. Ihre Schutzwirkung entfalten sie, indem sie die Lichtenergie in Wärme umwandeln. Da es etwas Zeit braucht, bis die Wirkstoffe in die Haut eingedrungen sind, sollte man Sonnenschutzprodukte mit chemischen Filtern mindestens 30 Minuten, bevor man ins Freie geht, auftragen.

Wie lange die Sonnencreme wirkt, gibt der Lichtschutzfaktor (LSF) an. Multipliziert man seine Eigenschütz-

zeit mit dem LSF, erhält man die Zeit, die man sich mit Sonnencreme in der Sonne aufhalten kann. Beispiel: Ein Mensch mit Hauttyp 2 (helle Haut, helle Haare, helle Augen) hat eine Eigenschützzeit von 10 bis 20 Minuten. Trägt er eine Sonnencreme mit LSF 25 auf, kann er vier bis acht Stunden in der Sonne verbringen.

Gute Gründe für wirksamen Sonnenschutz

Aber Vorsicht: Der auf der Verpackung angegebene LSF gibt lediglich den UV-B-Schutz an. Das Sonnenlicht besteht jedoch auch noch aus anderen Strahlungsarten. UV-A-Strahlen beispielsweise dringen tief in die Haut ein und lassen sie altern. Im Gegensatz zu UV-B-Strahlen lösen sie zwar kaum Sonnenbrände aus, allerdings werden sie für Hautreaktionen und Sonnenallergien verantwortlich gemacht und gelten als hautkrebsauslösend. Da sie auch Glas durchdringen können, bieten Autoscheiben Fahrer und Beifahrer keinen Schutz.

Gute Gründe also eine wirksame Sonnencreme zu verwenden, die auch einen entsprechenden UV-A-Schutz bietet. Produkte mit einem noch höheren Schutz vor UV-A-Strahlung eignen sich besonders für Menschen mit Sonnenallergie oder Hauterkrankungen wie Rosazea.

Ob mattierende Cremes für fettige Haut, feuchtigkeitsspendende Lotionen für trockene Haut oder Gele für Sonnenallergiker – in der Apotheke sind alle Hauttypen gut aufgehoben. Bei Hauterkrankungen können Apotheker ganz auf den jeweiligen per-

sönlichen Hauttyp abgestimmte Produkte empfehlen.

Einige Arzneimittel, wie z. B. Antibiotika oder Entwässerungsmittel zur Blutdrucksenkung, können die Sonnenempfindlichkeit der Haut erhöhen oder lösen unter UV-Einwirkung Hautreaktionen aus. Dazu beraten Sie die Arzneimittelexperten in Ihrer Apotheke. Also vor dem nächsten Sonnenbad schnell noch die Beratungskompetenz Ihres Apothekenteams nutzen.

Sicher sonnen – so geht's:

- Tragen Sie Sonnenschutzmittel schon vor dem Sonnen auf.
- Verwenden Sie eine ausreichende Menge Sonnenschutzmittel. (3 Esslöffel für den Körper eines Erwachsenen)
- Tragen Sie Sonnenschutzmittel mehrfach auf, insbesondere nach dem Baden oder wenn Sie schwitzen.
- Bleiben Sie trotz Sonnenschutzmittel nicht zu lange in der Sonne und meiden Sie die intensive Mittagssonne.
- Schützen Sie Babys und Kleinkinder vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Für Babys und Kleinkinder sind schützende Kleidung und Sonnenschutzmittel mit LSF 25 oder höher empfehlenswert.

In der Apotheke erhalten Sie Sonnenschutzmittel für verschiedenste Hauttypen und jedes Alter. Fragen Sie Ihren Apotheker um Rat!

Haben Sie noch Fragen? Nutzen Sie das Beratungsangebot in Ihrer Apotheke!