

Vor der Sonne sicher geschützt



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können
Apotheker Michael Resch e.K.

Endlich Sommer! Da möchten wir raus in die Natur und das Leben im Freien genießen. Kein Problem, solange wir uns konsequent vor den UV-Strahlen der Sonne schützen.

Das schöne Wetter macht glücklich und Lust, die Freizeit draußen zu verbringen - im Schwimmbad, im Biergarten, auf dem eigenen Balkon. Doch leider vergisst manch einer in seiner Sommereuphorie, dass die UV-Strahlen der Sonne unserer Haut ernsthaft schaden können. Sie lassen die Haut vorzeitig altern und sind ein wichtiger Risikofaktor für Hautkrebs.

Meiden Sie die Mittagssonne:

Das ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um die Haut nicht unnötig zu belasten. Gerade im Hochsommer ist es sinnvoll, sich bei prallem Sonnenschein zwischen 11 und 15 Uhr ein schattiges Plätzchen zu suchen oder nach drinnen zu gehen. Natürlich gilt das erst recht im Urlaub in südlichen Breiten. Kinder und Erwachsene schützen sich dann vor zu intensiver Sonneneinstrahlung am besten mit Sonnenschirm, Hut und Kleidung sowie einer Sonnenbrille. Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft spezielle

UV-Schutztextilien, idealerweise nach UV-Standard 801 zertifiziert. Diese Textilien bieten z. B. auch im nassen Zustand einen UV-Schutz - während normale Kleidung an Schutz verliert, wenn sie nass wird.

Lückenlos eincremen

Außerdem sollten Sonnenanbeter und Naturfreunde unbedingt ein Sonnenschutzmittel auftragen. Ob Creme, Gel oder Spray: Ein gutes Produkt muss gleichermaßen vor UV-A- und vor UV-B-Strahlen schützen. Wichtig zudem, dass der Lichtschutzfaktor (LSF) hoch genug ist. Je heller die Haut, umso kürzer ist ihre Eigenschutzzeit. Das ist die Zeitdauer, in der sich unsere Haut aus eigener Kraft vor den UV-Strahlen schützen kann, ohne rot zu werden. Sehr hellhäutige Menschen haben lediglich eine Eigenschutzzeit von wenigen Minuten, ehe sie Sonnenbrand bekommen. Deshalb brauchen sie eine Sonnencreme mit sehr hohem LSF,

am besten 50. Wer von Natur aus eine dunkle Haut hat, dem reicht eventuell ein mittlerer LSF. Außer vom individuellen Hauttyp hängt die Wahl des Sonnenschutzfaktors immer auch davon ab, an welchem Ort dieser Welt man sich der Sonne aussetzt: Grundsätzlich sollte der Schutz beispielsweise in Asien oder Australien noch höher ausfallen als in Mitteleuropa.

Generell eine gute Wahl für Schwimmbad und Strand sind wasserfeste Produkte. Doch Vorsicht: Auch sie können beim Baden oder durch starkes Schwitzen „verwässern“, sodass regelmäßiges Nachcremen erforderlich ist. Durch wiederholtes Eincremen lässt sich zwar der Schutz aufrechterhalten, die maximale Schutzzeit jedoch nicht verlängern!

Sonnenschutz ist Typsache

Grundsätzlich werden bei Sonnenschutzmitteln zwei Filtersysteme unterschieden: Chemische Filter dringen in die Haut ein, nehmen die UV-Strahlung auf und wandeln sie in energieärmere Strahlung um. Einige Menschen können die chemischen Substanzen allerdings nicht gut vertragen. Für sie sind Produkte mit mineralischen Filtern geeignete Alternativen. Mineralische Filter, die auch für Kinder sowie bei Hauterkrankungen infrage kommen, reflektieren die Strahlung und halten sie so von der Haut fern. Gut ist es, wenn sich Sonnenanbeter über hauttypgerechten Sonnenschutz in der Apotheke beraten lassen. Hier gibt es auch die richtigen Mittel für besonders empfindliche und zu Allergien neigende Haut.



Kinder müssen
sich besonders
gut eincremen.

