



Sonnentipps

Ihre Apotheke informiert

Wie können Sie sich vor den Schattenseiten des Lichtes schützen, ohne gleich ganz auf ein Sonnenbad zu verzichten? Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps zusammengestellt.

Eines sei vorausgeschickt: Um die Haut vor UV-Strahlung so gut wie möglich zu schützen, ist es wichtig, eine ganze Reihe von Schutzmaßnahmen zu kombinieren: vernünftiges Sonnenverhalten, textilen Lichtschutz und die Anwendung von Sonnenschutzmitteln. Das klingt schwieriger, als es ist. Wir informieren Sie über das Wichtigste.

- **Ausweichen:** Meiden Sie die Sonne im Sommer zwischen 11.00 und 15.00 Uhr, in tropischen und subtropischen Regionen sogar zwischen 10.00 und 16.00 Uhr. Dann ist die UV-Strahlung am höchsten. Für Aktivitäten im Freien bieten sich die Stunden davor und danach an.
- **Reflexion beachten:** Die Intensität der UV-Strahlung variiert je nach Jahreszeit und geografischer Lage. Sie nimmt Richtung Äquator zu und steigt mit der Höhe über dem Meeresspiegel an. Wasser, Sand oder Schnee verstärken durch Reflexion die UV-Belastung. Und selbst im Schatten trifft immer noch fast die Hälfte des direkten Sonnenlichts auf die Haut.
- **Kleidung schützt:** Dicht gewebte, dunkle und weit geschnittene Textilien schirmen die Haut wirkungsvoll vor

UV-Strahlen ab. Baumwolle eignet sich nicht so gut wie Gewebe aus Polyester. Sonnenhut und Schirmmütze komplettieren das Outfit.

- **Nicht ohne Sonnenbrille:** Vor allem kurzwellige UV-B-Strahlen greifen Horn- und Bindehaut an. Wählen Sie beim Kauf keine runden, kleinen Gläser! Das Licht kann dann von der Seite auf die Augen treffen. Empfehlenswert sind größere, braun oder grau getönte Gläser mit Aufdrucken wie dem „CE-Zeichen“, „UV-400“ und „100 Prozent UV“.
- **Viel hilft viel:** Wählen Sie ein Sonnenschutzmittel, das zu Ihrem Hauttyp passt. Wir beraten Sie gerne dazu, welches Produkt und welcher Lichtschutzfaktor für Sie und alle anderen Familienmitglieder richtig ist. Damit Lichtschutzmittel optimal wirken, ist es wichtig, sie großzügig anzuwenden (ca. 25-30 ml für die gesamte unbedeckte Körperoberfläche Erwachsener). Sollen zusätzlich Pflegeprodukte verwendet werden, immer zuerst die Sonnencreme auftragen. Nach dem Baden sollte stets nachgcremt, dabei nie die lichtempfindlichen Sonnenterrassen wie Ohren, Nase oder Kopfhaut vergessen.