

# Sonnenschutz

**Sonne und Licht tun uns gut.** Sie machen gute Laune und sind notwendig für die Bildung von Vitamin D, das die Knochen hart macht.

## Weshalb sollten Sie sich schützen?

Die ultravioletten Strahlen (UVA und UVB) der Sonne, die weder sichtbar noch spürbar sind, wirken besonders intensiv und können die Haut schädigen. Sie sind verantwortlich für die Bräunung der Haut, aber auch für den Sonnenbrand. Sie fördern die Hautalterung und das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Damit die Sonne Ihre Freundin bleibt, ist es wichtig die persönliche Sonnenempfindlichkeit sowie auf die momentane Intensität der Sonnenstrahlen zu achten (diese nimmt gegen den Äquator zu und die Strahlen werden durch Wasser, Sand und Schnee reflektiert).

## Die Lichtempfindlichkeit ist vom Hauttyp abhängig:

Man unterscheidet im mitteleuropäischen Raum vier verschiedene, unterschiedlich häufig vorkommende Hauttypen:

		<i>Charakteristika</i>	<i>Sonnenreaktion</i>
Typ I	2%	„Nie braun, immer rot“ Helle Haut, Sommersprossen, rote Haare, blaue Augen	Hohe Neigung zum Sonnenbrand, fehlende Pigmentierung
Typ II	12%	„Manchmal braun, immer rot“ Helle Haut, blonde Haare, Blaue, grüne oder graue Augen	Neigung zum Sonnenbrand, schwache Pigmentierung
Typ III	78%	„Immer braun, manchmal rot“ Mässig helle Haut, dunkle oder dunkelblonde Haare, braune Augen	Widerstandsfähig gegen Sonnenbrand, gute Pigmentierung
Typ IV	8%	„Immer braun, nie rot“ Dunkle Haut, dunkle Haare, braune Augen	Praktisch keinen Sonnenbrand, ausgezeichnete tiefe Pigmentierung

## Was Sie wissen sollten?

*Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben.*

*An der Sonne Hut, Sonnenbrille (mit „100% UV-Filter bis 400 Nanometer“) und geeignete Kleidung tragen.*

Weite, dunkle Kleidung schützt besser als enge, helle. Dichtes Material schützt besser als transparentes, trockenes besser als nasses. Künstliche Fasern (Polyester) besser als Naturfasern (Baumwolle, Leinen).

Es gibt Kleider mit einem UV-Schutz im Gewebe oder Waschmittel mit UV-Filter. Jeder Waschgang erhöht den UV-Schutz.

*Sonnenschutzmittel für Ihren persönlichen Hauttyp (mindestens LSF 15) und die Intensität der Sonne auswählen.*

Wir beraten Sie gerne.

Den Sonnenschutz mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt an der Sonne reichlich und gleichmässig auftragen, damit der auf dem Produkt angegebene Faktor auch erreicht wird. Wiederholtes Auftragen ist erforderlich, da der Sonnenschutz durch Schwitzen, Baden und Abrieb vermindert wird. Nachcremen verlängert den Schutz jedoch nicht. Achten Sie darauf den Aufenthalt an der Sonne zeitlich Ihrem Hauttyp anzupassen, damit ein Sonnenbrand vermieden wird.

Medikamente können die Empfindlichkeit der Haut auf UV-Strahlen erhöhen.

Kinder:

Kinderhaut und Augen sind empfindlicher als bei Erwachsenen und müssen besonders gut geschützt werden.

*Kleinkinder bis zu einem Jahr nie der direkten Sonne aussetzen !*

## Haben Sie weitere Fragen zu:

- Sonnenschutz bei Kindern
- Wasserfeste Sonnenschutzmittel
- Sonnenallergie/Mallorca-Akne
- Vor- und Selbstbräuner
- Behandlung eines Sonnenbrandes
- Hautpflege nach dem Sonnenbad
- Lichtalterung

Lassen Sie sich in unserer Apotheke beraten!