



Sonnentipps

Ihre Apotheke informiert

Wie können Sie sich vor den Schattenseiten des Lichtes schützen, ohne gleich ganz auf ein Sonnenbad zu verzichten? Das gelingt durch vernünftiges Sonnenverhalten, textilen Lichtschutz und die Anwendung von Sonnenschutzmitteln.

Vernünftiges Sonnenverhalten

- Meiden Sie die Sonne im Sommer zwischen 11.00 und 15.00 Uhr, in den Tropen und Subtropen 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. Wasser, Sand oder Schnee verstärken durch Reflexion die UV-Belastung.
- Kinderhaut reagiert besonders empfindlich auf die Sonne. Ihre hauteigenen Schutzmechanismen sind noch nicht komplett ausgebildet. Setzen Sie Babys nie direkt der Sonne aus.

Textiler Lichtschutz

- Dicht gewebte, dunkle und weit geschnittene Textilien schirmen Ihre Haut wirkungsvoll vor UV-Strahlen ab.
- Baumwolle eignet sich nicht so gut wie Gewebe aus Polyester.
- Sonnenhut und Schirmmütze komplettieren Ihr Outfit.
- Vergessen Sie die Sonnenbrille nicht. Vor allem kurzweilige UV-B-Strahlen greifen Horn- und Bindehaut an. Empfeh-

lenswert sind größere, braun oder grau getönte Gläser. Achten Sie dabei auf Aufdrucke wie das „CE-Zeichen“, „UV-400“ und „100 Prozent UV“.

Sonnenschutzmittel

- Wählen Sie ausreichend hohe Lichtschutzfaktoren (LSF). Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt für Kinder generell einen LSF von mindestens 30, für Erwachsene von mindestens 20. Für Aufenthalte im Gebirge, am Wasser oder in südlichen Ländern sogar Produkte mit LSF 50+.
- Viel hilft viel. Damit Lichtschutzmittel optimal wirken, sollten Sie das Produkt großzügig auftragen: Für die gesamte unbedeckte Körperoberfläche eines Erwachsenen benötigen Sie etwa 25 bis 30 Milliliter.
- Vergessen Sie nicht nachzucremen. Durch Baden, Abtrocknen, Schwitzen gehen Sonnencreme und damit Schutzwirkung verloren. Doch Vorsicht: Erneutes Eincremen hält zwar den Schutz aufrecht, verlängert aber nicht die Zeit, die sie in der Sonne verbringen können.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift



aktuell
informativ
unterhaltsam