



1 2

schwach



3 4 5

mittel



6 7

hoch



8 9 10

sehr hoch



11+

extrem

Ab ins Freie

Sonnenschutz-- Kaum scheint im Mai die Sonne, zieht es viele zu sportlichen Aktivitäten oder zum Seele baumeln lassen ins Freie. Im folgenden Artikel finden Sie Tipps für die Beratung sonnenhungriger Kundschaft.

TEXT: STEFANIE FASTNACHT

Nach dem Winter ist die Haut sonnenentwöhnt. Wird sie überfallartig und ungeschützt den UV-A- und UV-B-Strahlen des Sonnenlichts ausgesetzt, folgt prompt die Quittung: ein akuter Sonnenbrand. Vernünftiges Verhalten, Kleidung und Lichtschutzmittel auf unbedeckten Arealen beugen vor und schützen die Haut langfristig vor Erkrankungen wie Hautkrebs.

Sonnenverhalten

Der UV-Index (UVI) ist eine gute Hilfe, um abzuschätzen, wie intensiv die sonnenbrandwirksame UV-Strahlung tagsüber ist. Aber Vorsicht: Aufgrund von Reflexionen an Schnee, Sand und Wasser kann die Belastung noch höher sein, als der Index anzeigt. Die aktuellen Werte können für Deutschland über die Homepage des Bundesamts für Strahlenschutz (BfS, [bfs.de/uv-prognose](https://www.bfs.de/uv-prognose)) abgerufen werden. Je höher der international einheitlich festgelegte Wert (1 – 11+) ausfällt, desto intensiver ist die UV-Strahlung und desto schneller verbrennt die ungeschützte Haut. Ab einem UVI von 8 zum Beispiel ist die Belastung so hoch, dass Schutzmaßnahmen unumgänglich sind.

Kleidung

Sie schützt im Freien sehr gut vor UV-Strahlen. Wie gut, hängt vom Gewebe ab. Je dichter es gewebt ist, desto besser ist die Schutzwirkung. Verbraucher, die spezielle UV-Schutzkleidung verwenden, sollten als Maß für die Schutzleistung auf den UV-Schutzfaktor (UPF) achten. Dieser sollte nach dem UV-Standard 801 ermittelt worden sein.

Lichtschutzmittel

Sie verzögern das Entstehen eines Sonnenbrandes, können die auslösenden UV-B-Strahlen und auch UV-A-Strahlen jedoch nicht komplett abblocken. Daher ersetzen sie auch nicht vernünftiges Sonnenverhalten und textilen Schutz. Das BfS empfiehlt für Kinder grundsätzlich Sonnenschutzprodukte mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, für Erwachsene von mindestens 20. Bei Aufenthalten in den Bergen, an der See oder in sonnenintensiven Gebieten reichen diese LSF nicht aus. Hier sind Produkte mit einem sehr hohen LSF (50+) anzuwenden. **Auftragsmenge--** Davon hängt ab, ob die auf der Packung ausgelobte UV-Schutzleistung erreicht wird. Als Faustregel empfiehlt es sich für Erwachsene, vier gehäufte Esslöffel gleichmäßig auf

dem gesamten Körper zu verteilen. Um sicher zu gehen, dass die Schutzwirkung sich vollständig entfaltet, werden die Produkte etwa eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad gleichmäßig auf der Haut verteilt. Nachcremen alle zwei Stunden und insbesondere nach dem Schwimmen und Abtrocknen hält die Schutzleistung aufrecht. Aber Vorsicht: Die Schutzzeit der Produkte verlängert sich dadurch nicht!

Individuelle Auswahl-- Lichtschutzmittel können nur wirken, wenn sie auch aufgetragen werden. Damit Verbraucher sie akzeptieren, müssen die Formulierungen zu individuellen Vorlieben und zum aktuellen Hautzustand passen. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe hilft zudem, Überempfindlichkeiten gegen Inhaltsstoffe auszuschließen. Galenisch handelt es sich oft um Wasser-in-Öl(W/O)-Emulsionen, etwa Creme, Lotion oder Milch. Sie pflegen die Haut beim Sonnenbaden mit Lipiden und Feuchtigkeit. Cremes eignen sich gut für das Gesicht, die dünnflüssigeren Lotionen und Milche lassen sich dagegen besser auf größeren Hautarealen am Körper verteilen. Sonnenschutzsprays auf alkoholischer Basis sind ideal für Sportler oder für behaarte Hautareale. Hydrodispersionsgele wiederum lassen sich bei normaler und fetter Haut für Gesicht und Körper verwenden. Da sie ohne tensidartige Emulgatoren auskommen, können sie auch bei

Aus dem Kosmetiks Sortiment*

Produkt	Hersteller	Besonderheit
Dermasence Solvinea Med LSF 50+	P & M Cosmetics	leichte Gelcreme, unparfümiert, für zu Akne und Mallorcaakne neigende Haut
Eucerin® Oil Control Body Sun Spray Transparent LSF 30/50	Beiersdorf	Aerosol Spray, fettet nicht, transparent, für empfindliche Körper- und Aknehaut, für Sportler
medipharma cosmetics Hyaluron Sonnenpflege Anti-Pigment Gesicht LSF 50+	Dr. Theiss Naturwaren	Creme, für trockene, empfindliche, zu Hyperpigmentierung neigende Gesichtshaut
Ladival® Sonnenmilch für Kinder LSF 30	Stada	Lotion (W/O), reichhaltig, pflegt intensiv, auch bei Neurodermitis

*beispielhafte Nennungen ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Stand der Information 04.04.2023)

Mallorcaakne eingesetzt werden. Die Sonderform der polymorphen Lichtdermatose entsteht durch zu fettreiche und emulgatorhaltige Sonnen- und Pflegeprodukte in Kombination mit UV-A-Strahlung. *

Anzeige



Keine dicke Lippe riskieren

Manchmal reicht ein Gefühl wie Ekel, eine Phase mit viel Stress oder ein Zuviel an Sonne aus, um die zarten Hautpartien, zum Beispiel Gesichtshaut und Lippen, in höchste Alarmbereitschaft zu versetzen. Sobald sich ein Kribbeln oder Ziehen zeigt, gilt es daher, aktiv zu werden, um das Immunsystem mit samt den Schleimhäuten zu stärken.

Für solche Fälle haben wir die Inhaltsstoffkombination von LYSI®-HERP entwickelt. Meist arbeiten über eine Billion Immunzellen unbemerkt, aber hochaktiv im ausgeklügelten Zusammenspiel an einer Art Absicherung des Organismus, damit uns Mikroorganismen wie Viren und Bakterien nicht schädigen. Bei außergewöhnlichen Belastungen schalten die immunkompetenten Zellen auf Hochbetrieb und sind auf umfangreiche

Versorgung mit Mikronährstoffen angewiesen. Besonders Aminosäuren sind in solchen Phasen essenziell für den Körper, aber auch Vitamine tragen dazu bei, den Körper z. B. vor oxidativen Stress zu schützen.



LYSI®-HERP

Mit hochdosiertem L-Lysin – 2.000 mg pro Trinkfläschchen

+ Vitamin B2 trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute und normaler Haut bei

+ Zink, Selen, Vitamin D3, Vitamin C, Vitamin B12 und Vitamin B6 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Mehr Infos auf:
www.orthim.de oder unter 05245.920100

orthim

orthim GmbH & Co. KG · Otto-Hahn-Straße 17 – 19 · 33442 Herzebrock-Clarholz
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.