

BERATUNG AKTUELL 5/24

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS IHRER APOTHEKE



SONNENSCHUTZ-MYTHEN UNTER DER LUPE

Mittlerweile hat es sich herumgesprochen, dass es wichtig ist, sich vor UV-Strahlen der Sonne zu schützen. Dennoch kursieren zahlreiche Mythen und Halbwahrheiten rund um das Thema Sonnenschutz. Wir machen den Fakten-Check:

? Man braucht an bewölkten Tagen keinen Sonnenschutz

Falsch, denn Wolken lassen bis zu 90 Prozent der UV-Strahlen durch. Wie stark die Sonnenstrahlen tatsächlich sind, lässt sich am sogenannten UV-Index ablesen, den beispielsweise der Deutsche Wetterdienst bekannt gibt. Übrigens: Auch im Schatten erreichen die Haut bis zu 50 Prozent der UV-Strahlen.

? Ein guter Sonnenschutz hält den ganzen Tag

Sonnenschutzmittel halten maximal so lange, wie der Lichtschutzfaktor (LSF) das angibt. Liegt die Eigenschutzzeit bei heller Haut beispielsweise bei 10 Minuten, verlängert sich der Schutz bei LSF 30 auf maximal 5 Stunden (300 Minuten). Voraussetzung ist allerdings, dass man ausreichend Sonnenmilch aufträgt (3 bis 4 Esslöffel für den ganzen Körper) und am besten alle zwei Stunden nachcremt. Denn durch Schwitzen, Wasser oder Rubbeln mit dem Handtuch reduziert sich die Wirkzeit.

? Sonnencreme stört die Vitamin-D-Versorgung

Die Haut bildet Vitamin D, wenn sie dem UV-Licht der Sonne ausgesetzt ist. Sonnenschutzmittel unterbinden diese wichtige Reaktion tatsächlich. Doch um die Vitamin-D-Bildung sicherzustellen, genügt es in den Sommermonaten bereits, wenn Gesicht, Arme und Hände wenige Minuten pro Woche nicht eingecremt sind. Im Winter empfehlen sich allerdings für viele Menschen Nahrungsergänzungsmittel, um die Vitamin-D-Versorgung sicherzustellen.

? Helle, lockere Kleidung ist im Sommer am besten

Teilweise. Leinen und Co. sind zwar angenehm und luftig. Sie lassen aber etwa 40 Prozent der UV-Strahlen durch. In puncto Sonnenschutz eignet sich dunkle und eng gewebte Kleidung besser. Einen garantierten Schutz bieten spezielle UV-Textilien.

? Mallorca-Akne bekommt man durch zu viel Sonne

Die UV-Strahlung spielt zwar eine Rolle. Doch Mallorca-Akne entsteht in der Regel durch das Zusammenspiel von Sonne und bestimmten Inhaltsstoffen von Hautpflege- und Sonnenschutzpräparaten. Wer zu Mallorca-Akne neigt, benutzt am besten emulgator- und fettfreie Sonnenschutzgele. Das Team in der Apotheke berät gern zu geeigneten Produkten.

? Selbstbräuner schützen vor der Sonne

Nein, das stimmt nicht. Es gibt zwar Selbstbräuner mit Lichtschutzfaktor, aber da man die Produkte in der Regel nicht so häufig aufträgt, eignen sie sich nicht als Sonnenschutz. Die meisten Selbstbräuner enthalten einen Wirkstoff mit dem Namen Dihydroxyaceton, der mit Proteinen aus der Haut reagiert. Dadurch entstehen braune Farbstoffe. Die Reaktion ist für den Körper unbedenklich.

? Sonnenbrand lässt sich am besten mit Quark behandeln

Omas Hausmittel verschafft tatsächlich Linderung, denn Quark lässt sich gut verstreichen, wirkt kühlend und spendet Feuchtigkeit. Aber es gibt noch mehr SOS-Tipps bei Sonnenbrand: Wohltuend wirken beispielsweise feuchtigkeitsspendende After-Sun-Produkte. Gels mit Hydrocortison können bei starker Entzündung oder Juckreiz Linderung verschaffen. Entzündungshemmende Schmerzmittel reduzieren die Schmerzen. Ihr Team der Apotheke vor Ort berät Sie gern. Auch zum geeigneten Sonnenschutz, um den nächsten Sonnenbrand zu vermeiden.