

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

Auf Sonnenschutz achten und auf gute Beratung setzen

Im Mai hat bereits die Freibadsaison begonnen und im Juni finden immer mehr Veranstaltungen unter freiem Himmel statt. Die Sonneneinstrahlung kann bereits so intensiv sein wie im August – daher unbedingt auf Sonnenschutz achten. Dafür gibt es in Apotheken eine breite Auswahl an Produkten. Hier findet jeder, was zu ihm oder zu den eigenen Kindern passt. Wie viel Sonne die eigene Haut verträgt, kann das Apothekenteam ermitteln. Nach dem Hauttyp richtet sich dann die Wahl des Lichtschutzfaktors.

Von den sechs Hauttypen gehört die Mehrheit der Deutschen dem sehr lichtempfindlichen nordischen Typ oder Phototyp II an. Hier beträgt die Eigenschutzzeit 10 bis 20 Minuten. Das heißt, ohne Sonnenschutz reagiert die Haut nach dieser Zeitspanne mit einer Rötung, Hautschäden entstehen. Multipliziert man nun den auf einem Sonnenschutzmittel angegebenen Lichtschutzfaktor (LSF) mit der Eigenschutzzeit der Haut, erhält man die Zeitspanne in Minuten, die man sich mit Sonnenschutz maximal in der Sonne aufhalten darf. Beispiel: Der Phototyp II darf mit einem LSF von 25 also 250 bis 500 Minuten in der Sonne bleiben. Experten empfehlen allerdings, diese Dauer nur bis zu 60 Prozent auszureizen. Beim Phototyp III, dem Mischtyp, beträgt die Eigenschutzzeit 20 bis 30 Minuten, beim mediterranen Typ (IV) zwischen 30 und 60 Minuten.

Klotzen statt kleckern

Ob der Lichtschutzfaktor (LSF) hält, was er verspricht, hängt davon ab, wie reichlich die Haut mit dem Sonnenschutzmittel eingecremt wird. Durchschnittlich sollte ein Erwachsener nicht weniger als 36 Gramm (entspricht etwa drei Esslöffel) Sonnenschutzmittel verwenden, um sich von Kopf bis Fuß einzucremen. Einmal üppig eincremen bietet einen besseren Schutz über den Tag, als mehrmals sparsam auftragen. Zu beachten: Schweiß, Sand, Trockenrubbeln mit dem Handtuch – durch all das wird der Sonnenschutz auf der Haut löchrig. Deshalb nachcremen, ruhig öfter am Tag, auf jeden Fall nach jedem Abtrocknen.

Nicht jedes Mittel muss schon 20 bis 40 Minuten vor dem Sonnenbad eingesetzt werden. Es gibt auch Präparate mit Sofortschutz, deren Zusammensetzung eine schnelle Wirkung bietet. Erst im Schwimmbad oder am Strand eincremen sollte man dennoch nicht, sondern kurz bevor man in die Sonne geht.

Experten in Sachen Sonnenschutz sind Apotheker und ihre Teams. Sie beraten Sie jederzeit, damit Sie den Sommer mit einem guten Haut-Gefühl genießen können.

Für jede Haut den passenden Schutz

Präparate in Apotheken bieten für jede Haut den passenden Schutz. Menschen mit Neurodermitis haben ebenso Spezial-Sonnenschutzpräparate zur Auswahl wie Kunden mit trockener Haut oder solche, die noch einen speziellen zusätzlichen Bräunungsfaktor in ihrem Sonnenschutz wünschen. Auch wer sich nach Maßgabe des Arztes besonders gut vor weißem Hautkrebs schützen soll, erhält in der Apotheke das geeignete Mittel, das genau diesen Zweck erfüllt.

Auch Kleidung und Schatten schützen

Besonders für Kinder, aber auch für Erwachsene gilt über das Sonnenschutzmittel hinaus, sich möglichst so zu kleiden, dass die Sonne die Haut nicht verbrennen kann, und sich immer wieder längere Zeit im Schatten aufzuhalten. Säuglinge und Babys sollten generell vor Sonneneinstrahlung geschützt werden. Da auch im Schatten noch ein großer Teil der Strahlung messbar ist, sollte auf Schutz durch Kleidung und geeignete Sonnencreme nicht verzichtet werden.

Sonnenschutzmittel aus dem Vorjahr aussortieren

Sonnenschutzmittel behalten nach Anbruch der Verpackung etwa ein Jahr lang ihre Wirkung. Danach helfen sie nicht mehr ausreichend. Deshalb, so schwer es fällt, Sonnenschutzmittel aus dem Vorjahr aussortieren und ein neues kaufen.

Ebenfalls zu beachten: Einige Arzneimittel, wie z. B. Antibiotika oder Entwässerungsmittel, die zur Blutdrucksenkung eingesetzt werden, können die Sonnenempfindlichkeit der Haut erhöhen oder lösen unter UV-Einwirkung Hautreaktionen aus. In der Apotheke weiß man Bescheid, um welche Mittel es sich handelt.