

BUSCHEY APOTHEKE



Mechthild Voos

Buscheystraße 15a • 58089 Hagen
Tel.: 02331-34 83 310 • Fax: 02331-34 83 560
www.buschey-apotheke.de • info@buschey-apotheke.de

Sommer! Sonne! Sonnenschutz!

Sonne macht glücklich und gesund!

Die Sonne schenkt uns Licht, Leben und gute Laune. Wir fühlen uns in der hellen Jahreszeit besser und sind aktiver. Unsere Haut braucht das Sonnenlicht, um Vitamin D bilden zu können. Nur - zuviel des Guten ist ungesund!

Woraus besteht Sonnenlicht?

Sonnenlicht besteht vorwiegend aus kurzwelligem UV-Strahlen und langwelligem Infrarotstrahlen. Es sind vor allem die UV-Strahlen, die unsere Haut schädigen. Man unterscheidet drei UV-Strahlenarten:

UV B-Licht bewirkt eine langsame, anhaltende Bräunung. Die Farbe ist dabei eine Schutzmaßnahme der Haut. Es kann Sonnenbrand, Hautkrebs und Lichtschwielen hervorrufen.

UV A-Licht dringt tiefer in die Hautschichten ein. Es bewirkt eine kurzzeitige Bräunung, eine vorzeitige Hautalterung und steigert ebenfalls das Hautkrebsrisiko.

Zu welchem Hauttyp gehöre ich?

Hautärztlich werden vier Hauttypen unterschieden:

Typ I: Sehr helle Haut, hellblonde Haare, Sommersprossen, Hautrötung, Eigenschutzzeit 5 - 10 Minuten.

Typ II: Helle Haut, blonde Haare, Bräunung gering, Eigenschutzzeit 10 - 20 Minuten.

Typ III: Hellbraune Haut, dunkelblonde Haare, keine Sommersprossen, mäßige Bräunung, Eigenschutzzeit 20 - 30 Minuten.

Typ IV: Braune Haut, schwarze Haare, schnelle Bräunung, Eigenschutzzeit 40 Minuten.

Die Eigenschutzzeit der Haut ist der Zeitraum, den man sich in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Bei der Einschätzung des Hauttyps muss man von der empfindlichsten Hautstelle des Körpers ausgehen, also zum Beispiel der Haut an der Brust. Die Werte gelten nur für Erwachsene. Kinder sind weitaus empfindlicher.

Wie schütze ich mich richtig?

Ausgehend vom Hauttyp sollte ein Produkt mit dem richtigen Lichtschutzfaktor gewählt werden. Das Präparat sollte wasserfest sein und über zusätzlichen UV A-Schutz verfügen. Damit es richtig wirkt, muss es mindestens 20 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen und nach jedem Wasserkontakt erneuert werden. Auch wenn ein Lichtschutzfaktor von 20 besagt, dass das Sonnenbad 20mal so lang sein darf wie ohne Sonnenschutz, ist es nicht ratsam, diese Zeit voll auszuschöpfen. Nach dem Sonnenbad können After-Sun-Produkte verwendet werden, die die Haut beruhigen und pflegen. Zur Hautpflege nach dem Urlaub sind fetthaltige Lotionen besser geeignet, da sie der Hautschuppung entgegenwirken.

Was tun bei Sonnenbrand?

Kommt es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einem Sonnenbrand, sollte man die Haut mit nassen Tüchern und Salben beruhigen. Ebenso wichtig ist, viel zu trinken, da der Körper durch die geschädigte Haut vermehrt Flüssigkeit verliert. Juckreiz und Brennen können mit entzündungshemmenden Kortisonlotionen oder einem Antihistaminikum behandelt werden. Bei schweren Sonnenbränden mit Blasenbildung oder Fieber sollte man sich in ärztliche Behandlung begeben.

Kann zu viel Sonne Hautkrebs auslösen?

Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten. In Deutschland erkranken pro Jahr rund 100 000 Menschen daran. Ein Zusammenhang mit erhöhter UV-Strahlung gilt als sicher. Die Anzahl der Sonnenbrände, insbesondere im Kindesalter, erhöht die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken. Bei einer erhöhten Pigmentierung der Haut (Muttermale) oder Veränderungen der Muttermale sollte ein Hautarzt aufgesucht werden. Einige Krankenkassen bieten ein jährliches Haut-Screening an.

Wie schütze ich mein Kind?

Kinderhaut ist besonders lichtempfindlich. Sie kann sich nur 5 - 10 Minuten lang selbst vor der Sonne schützen. Kinder unter einem Jahr sollten der Sonne überhaupt nicht ausgesetzt werden. Ältere Kleinkinder sollten nur mit schützender Kleidung und Kopfbedeckung draußen spielen. Der Lichtschutzfaktor eines für Kinderhaut geeigneten Sonnenschutzmittels sollte mindestens Faktor 20 betragen.

**Sprechen Sie uns an -
Wir beraten Sie gerne!**

Das Team der Buschey Apotheke