



# Die Gesundheitsseite

## Clever bräunen



**Es ist nicht immer ganz einfach, sich zwischen allen Lichtschutzfaktoren, Filtern und Präventionsempfehlungen zurechtzufinden. Unsere Empfehlungen, damit die Sonne freundlich zu Ihrer Haut ist.**

### Reaktion des Körpers

Licht ist und bleibt der Quell allen Wohlbefindens für Kopf und Körper. Vor allem UVB-Strahlen begünstigen die Synthese von Vitamin D, das zur gesunden Entwicklung unserer Knochen, Zähne und Muskeln sowie zur Stärkung unseres Immunsystems unabdingbar ist. Die Haut schützt sich, wenn sie der Sonne und deren UV-Strahlen (ultravioletten Strahlen) ausgesetzt wird. Die Pigmentzellen der Haut (Melanozyten) setzen ein braunes Pigment frei und die Haut verdickt sich. Achtung Sonnenbrand! Diese durch UVB-Strahlen erzeugte Entzündung der Haut zeichnet verantwortlich für jährlich 1700 Krebserkrankungen in der Schweiz. UVA-Strahlen sind zahlreicher und dringen tief in die Haut ein. Sie bewirken Veränderungen im Gewebe (Allergien), beschleunigen die Hautalterung und können Hauttumore auslösen.

### Was Sie selbst tun können

1. Bleiben Sie zwischen 11.00 Uhr - 15.00 Uhr im Schatten.
2. Halten Sie Kleinkinder und Kinder ganz im Schatten und schützen Sie deren Kopfbereich. Verwenden Sie nur Sonnenschutzmittel, die für die Haut von Kleinkindern geeignet sind und Ihnen in der Apotheke empfohlen wurden.
3. Tragen Sie das Ihrem Hauttyp mit seinen jeweiligen Problemen, Ihrer körperlichen Betätigung, Ihrem Alter... entsprechende Hautschutzmittel (mindestens Lichtschutzfaktor 20) ½ Stunde, bevor Sie sich der Sonne aussetzen, auf. Denken Sie daran, dass Mineralfilter schneller schützen.

4. Tragen Sie nach dem Baden erneut Sonnenschutzmittel auf. Durch den Abrieb an der Kleidung, Schwitzen, Wind und Sand lässt der Schutz nach.
5. Sollten Sie sich dennoch einen Sonnenbrand (Sonnenerythem) zuziehen, handeln Sie sofort.
  - > Bei gutartigen Sonnenerythemen reicht ein hautberuhigendes, feuchtigkeitzuführendes Produkt aus. Ist die Verbrennung stärker, sind nach Rücksprache mit Ihrem Apotheker unverzüglich entsprechende entzündungshemmende Mittel zu verwenden. Verwenden Sie kalte, feuchte Kompressen, um die Hitze der Haut zu mindern, trinken Sie ausreichend und gehen Sie nicht mehr in die Sonne!
  - > Bei Kindern (traumatisierte Kinder sind aufgeregt, haben Durst...) sollten Sie die Entwicklung des Zustands genau beobachten. Denken Sie daran, selbst eine Verbrennung von 10 % der Epidermis kann lebensgefährlich sein!
6. Bei allen sonnenbedingten Verletzungen, die nicht innert 3 Wochen ausheilen, sollten Sie einen Arzt konsultieren!

### PlusTipp

Gelegentlich kommt es zu sonnenbedingten Reaktionen, wenn Sie beispielsweise Medikamente zur Regulierung des Herzrhythmus, Antidepressiva oder Antibiotika... einnehmen. Auch bei Akne ist Vorsicht geboten. Fragen Sie Ihren Apotheker um Rat.

Greifen Sie nicht zur Selbstmedikation ohne den Rat Ihres Apothekers!

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

