



Die Gesundheitsseite

Mein Sonnenschutzmittel



Ein auf den speziellen Bedarf zugeschnittener Sonnenschutz ist das Beste, um Schäden durch UV-Strahlung zu vermeiden und klug zu bräunen. Schutz für Kinder, Sportler, allergene oder reaktive Haut, gegen Faltenbildung... für jeden Typ die richtige Pflege!

Reaktion des Körpers

Neben den Vorsichtsmassnahmen, die es zu treffen gilt (Dauer der Sonnenexposition, Kleidung und Hut, Sonnenbrille, Schatten, Lichtreflexion...), ist vor allem die Wahl des Sonnenschutzmittels von grosser Bedeutung. Dabei ist zunächst der Hauttyp zu bestimmen: Es sind 6 Hauttypen festgelegt – von ganz hell bis ganz dunkel – und entsprechend gibt es Empfehlungen (mehr unter www.krebsliga.ch/hautkrebs). Einige Sonnenschutzfilter schützen vor UVB-Strahlen (Ultraviolettstrahlung im mittleren Wellenlängenbereich), die für Sonnenbrand und Hautkrebs verantwortlich zeichnen. Andere halten UVA-Strahlen ab. Sie dringen tief in die Haut ein, beschleunigen die Hautalterung, bewirken Allergien und vor allem auch Hauttumore.

Was Sie selbst tun können

Wenn Sie gebräunte Haut lieben Es gibt inzwischen Produkte mit bräunungsaktivierenden und -verlängernden Komponenten. Entsprechend angeregt, verstärkt das natürlich in der Haut vorhandene Melanin seinen Schutz und die Bräunung wird intensiviert.

Wenn Sie sportlich und aktiv sind Wählen Sie bevorzugt Produkte, die dafür vorgesehen sind. Viele sind Marktneuheiten, leicht aufzutragen, bieten lang anhaltenden Schutz dank integrierter Filter und sind wasser- und schweisabweisend...

Wenn Ihre Haut spezielle Pflege benötigt Sonnenlicht ist einer der hauptverantwortlichen Faktoren für die Hautalterung. Um der Faltenbildung vorzubeugen oder sie zu verlangsamen, sollten Sie einen als Anti-Aging-Produkt konzipierten Sonnenschutz verwenden. Für Jugendliche mit unreiner Haut bieten sich speziell gegen Akne wirkende Produkte an.

Bei Kindern Fragen Sie in jedem Fall in Ihrer Apotheke nach, um den speziell für die Haut Ihres Kindes geeigneten Sonnenschutz zu finden. Die neuen Produktlinien bieten parabenfreie, hypoallergene Produkte.

Die Zeit in der Sonne ist nicht unendlich Wichtig in der Sonne: Sonnenschutzmittel alle zwei Stunden grosszügig auftragen!

PlusTipp

Drei Wochen bevor Sie Ihre Haut verstärkt der Sonne aussetzen und auch für die Dauer der eigentlichen Exposition, sollten Sie Ihre Haut für mehr Schutz vorbereiten. Fragen Sie Ihren Apotheker nach speziellen Produkten – vor allem auf der Basis von Vitaminen, Spurenelementen und Beta-Carotin – die Sie als Kur einnehmen können. Bringen Sie Farbe auf Ihren Teller: Viele Früchte und Gemüse wie Karotten, Tomaten, Paprika, Aprikosen oder Erdbeeren sind reich an Beta-Carotin und scheinen den Organismus zu schützen.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

