Sonne

Nehmen Sie Ihre Haut in Schutz

SUN STORE
viel mehr als eine Apotheke

Inhaltsverzeichnis

Sonne und Sonnenstrahlen 6

Unsichtbare Feinde 7

Was ist der UV-Index? 8

Die Haut vergisst nie! 9

Aszendent: Krebs(rot) oder goldbraun? 10

Wichtige Tipps & Empfehlungen 11

(Fast) alles über Sonnenprodukte 12

Die richtige Wahl für optimalen Schutz! 14

Die Schattenseiten der Sonne für unsere Gesundheit 20

Das Wichtigste in Kürze 26

Es ist sonnenklar: Wir alle brauchen sie – für unsere Gesundheit, unser Gemüt, einen strahlend schönen Teint und natürlich auch für gelungene Ferien... Ja, Sonne hebt die Laune und tut einfach gut. Trotzdem ist sie mit Vorsicht zu geniessen: Man muss wissen, wie man sich richtig schützt, um ihre Wohltaten unbeschwert geniessen zu können!

Ob am Strand, in den Bergen, auf einer Wandung, im Garten oder auf einer Terrasse: Jede Haut braucht Sonnenschutz, ob sie nun hell oder dunkel, jung oder weniger jung ist. Natürlich geht es nicht darum, auf die positiven Effekte von Sonne zu verzichten! Aber leider hat die Sonne auch ihre Schattenseiten mit gefährlichen Folgen, die es unbedingt zu vermeiden gilt.

Welchen Sonnenschutz soll ich verwenden? Für die richtige Wahl müssen Sie mehrere Kriterien berücksichtigen: Ihren Hauttyp, die Aufenthaltsdauer in der Sonne, die Aktivität sowie die Intensität der UV-Strahlung, die je nach Ort oder Breitengrad, Höhe, Jahres- und Uhrzeit sehr unterschiedlich sein kann. Ganz wichtig ist auch noch die Umgebung, denn Sand, Wasser und Schnee reflektieren die Sonnenstrahlen, so dass sich ihre Wirkung noch verstärkt. Deshalb ist doppelte Vorsicht geboten!

In Sachen Sonne & Co. sind wir wirklich nicht alle gleich: Babys, Kinder, Jugendliche und Personen mit heller Haut sind empfindlicher für die Gefahren der Sonne, wie z.B. Sonnenbrand, der bei weitem nicht harmlos ist.

Auf diesen Seiten finden Sie wichtige Informationen, damit Sie sich und Ihre Familie wirksam schützen können, wenn Sie sich draussen tummeln oder sonnen möchten.
Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre!

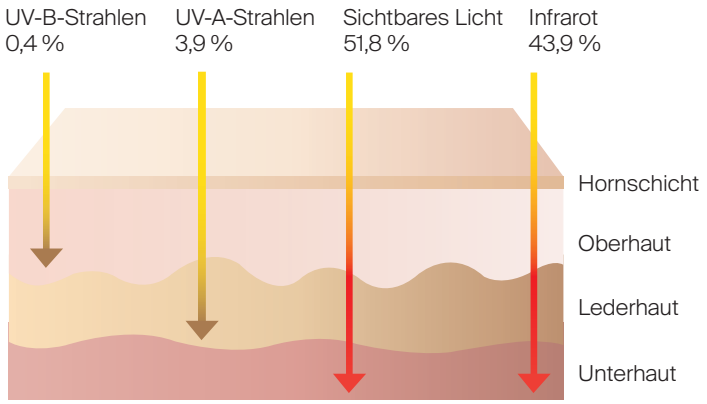
SUN STORE - viel mehr als eine Apotheke

Die Pluspunkte von SUN STORE
Sie haben noch Fragen, wie Sie Ihre Haut und diejenige Ihrer Kinder am besten schützen und pflegen können? Wir beraten Sie gerne und geben Ihnen wertvolle Tipps!

Sonne und Sonnenstrahlen

Sonnenstrahlung oder Solarstrahlung ist die von der Sonne ausgesendete elektromagnetische Strahlung. Ohne hier allzusehr in Einzelheiten gehen zu wollen, schauen wir uns einmal an, woraus diese Strahlung besteht:

- Über 50 % sind sichtbare Strahlen: Sie ermöglichen es uns, Formen und Farben zu erkennen.
- Ein anderer grosser Teil sind die unsichtbaren Infrarotstrahlen, die als Wärme wahrgenommen werden.
- Fast 5 % sind ultraviolette Strahlen, kurz UV-Strahlen genannt: Es gibt UV-A- und UV-B-Strahlen. Sie sind unsichtbar und nicht spürbar.



Genau diese UV-Strahlen sind gefährlich, sei es für die Augen als auch die Haut. Also aufgepasst!

Sie sind jedoch nicht vollkommen nutzlos: UV-B-Strahlen fördern die Bildung von Vitamin D, das für unsere Knochen, Zähne und Muskeln und insbesondere auch ein intaktes Immunsystem unverzichtbar ist. Wie bei allen anderen Dingen ist auch hier die Dosis wichtig: 15 Minuten Tageslicht pro Tag reichen, damit der Körper dieses wichtige Vitamin herstellt. Wird diese Grenze überschritten, scheint sogar genau das Gegenteil einzutreten...

Unsichtbare Feinde

Besonders heimtückisch ist, dass UV-Strahlen die Wolken durchdringen und daher auch bei bewölktem Wetter «zuschlagen». Dieser Gefahr ist man sich häufig nicht genug bewusst. Auch Schnee, Sand, Beton und Wasser reflektieren UV-Strahlung: Hierdurch verstärkt sich die Strahlung noch.

Je nach Reiseziel ist besondere Vorsicht angebracht: In den Bergen und in südlichen Gefilden ist die UV-Strahlung intensiver als im Schweizer Mittelland!

UV-A-Strahlen

- dringen in die tiefen Hautschichten vor
- dringen durch Glas
- verleihen eine sofortige oberflächliche Bräune
- beschleunigen die Hautalterung
- können eine Sonnenallergie auslösen
- schädigen die Erbsubstanz der Oberhautzellen und erhöhen das Hautkrebsrisiko

Glücklicherweise hält unsere Haut diese Strahlen eine Weile aus, bevor sie sich wehrt und negativ reagiert. Diese Eigenschutzzeit ist je nach Hauttyp sehr unterschiedlich. Für Menschen mit heller Haut beträgt sie nicht mehr als 5 - 10 Minuten: Kaum die Zeit, um ein erfrischendes Mineralwasser mit Zitrone auf einer Terrasse zu geniessen!

UV-B-Strahlen

- durchdringen die oberste Hautschicht (Epidermis, auch Oberhaut genannt)
- kommen kaum durch Glas
- verursachen Sonnenbrand
- sorgen nach einiger Zeit für einen gebräunten Teint
- schädigen die Erbsubstanz der Oberhautzellen und erhöhen das Hautkrebsrisiko

Was ist der UV-Index?

Der UV-Index ist eine internationale Masseinheit, mit der die Stärke der UV-Strahlung gemessen wird. Je höher dieser Index, desto stärker die Sonnenstrahlung. Die Intensität der UV-Strahlung hängt stark von der geografischen Lage (Breitengrad), der Uhr- und Jahreszeit, der Höhe, den Wetterbedingungen sowie der Reflexion der Strahlen durch die Umgebung ab. Je stärker die Reflexion, desto höher der UV-Index und damit auch die Gefahr!

Die Skala für den UV-Index reicht von 1 bis 11 +. Er wird als Piktogramm dargestellt. Diese Abbildung zeigt auch die empfohlenen Vorsichtsmassnahmen:

Darstellung	Strahlungsstärke	Schutz
UV INDEX 1, UV INDEX 2	schwach	Kein Schutz erforderlich
UV INDEX 3, UV INDEX 4, UV INDEX 5	mittel	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
UV INDEX 6, UV INDEX 7	hoch	Zusätzlicher Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme; über Mittag (11 bis 16 Uhr) im Schatten bleiben
UV INDEX 8, UV INDEX 9, UV INDEX 10	sehr hoch	Zusätzlicher Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme; Schatten generell der Sonne vorziehen; Aufenthaltszeit im Freien reduzieren
UV INDEX 11+	extrem	Zusätzlicher Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme; Schatten generell der Sonne vorziehen; Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

© BAG

Die Haut vergisst nie!

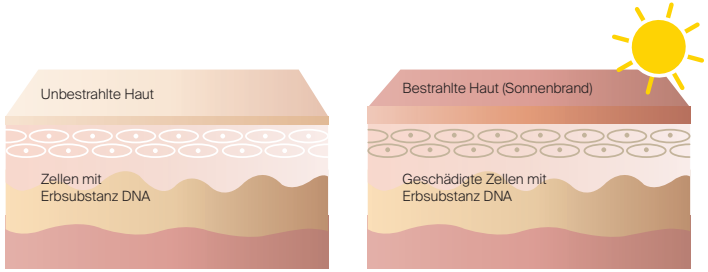
Die menschliche Haut umfasst eine Gesamtfläche von ca. 1,5 - 2 m² auf und ist das Bindeglied zwischen der Umwelt und unserem Organismus. Sie hat zahlreiche Funktionen und schützt den Körper vor Umwelteinflüssen. Doch damit nicht genug: Die Haut atmet, nimmt Substanzen auf, scheidet Schadstoffe aus und reguliert die Temperatur. Dazu ist sie ein Sinnesorgan, denn sie liefert Informationen über die Umgebung (z.B. Schmerzwahrnehmung, Tastsinn). Keine Frage, die Haut lebt!

Warum bräunt die Haut?

Die Haut reagiert auf Kälte, Wärme, Umweltverschmutzung und sonstige Reize, einschliesslich Sonnenstrahlen, vor denen sie sich zu schützen versucht. Was geschieht wirklich, wenn die Haut zu bräunen beginnt? Die UV-B-Strahlen lösen eine Schutzreaktion der Epidermis (Oberhaut) aus: Sie verdickt sich, um die UV-Strahlen besser abzuwehren. Bestimmte Zellen beginnen, den Farbstoff Melanin zu bilden. Dieses Pigment trägt auch dazu bei, die Haut zu schützen und bewirkt so die Bräunung.

Sonnenbrandgefahr!

Die Haut ist rot und brennt - ein Sonnenbrand ist eine akute Reaktion der Haut auf zu viel Sonnenstrahlung. Durch die Rötung signalisiert die Haut, dass sie schon mehr Sonne abbekommen hat als sie vertragen kann...



Die Haut verzeiht nicht: Sie vergisst keinen einzigen Sonnenbrand, sondern wird weniger elastisch und altert frühzeitig. Noch schlimmer ist, dass Sonnenbrände DNA-Schäden verursachen und so das Erbgut in den Zellen schädigen. Und dann besteht die Gefahr, dass sich diese Zellen später zu Krebszellen entwickeln...

Aszendent: Krebs(rot) oder goldbraun?

Welchen Hauttyp haben Sie?

Manche kommen mit toller Sonnenbräune aus den Sommerferien am Meer zurück, andere müssen die Sonne tunlichst meiden, um nicht krebsrot zu werden. Nein, in Sachen Sonne & Co. sind wir wirklich nicht alle gleich! Um den richtigen Sonnenschutz für Ihre Haut auszuwählen, müssen Sie zuerst Ihren Hauttyp ermitteln. Die Kriterien zur Bestimmung der verschiedenen Haupttypen sind die Haar- und Augenfarbe und natürlich auch die Hautfarbe.

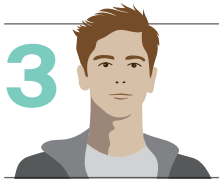
1

Hauttyp 1 hat rotes oder rötlich-blondes Haar, eine helle Augenfarbe und sehr helle Haut, häufig mit Sommersprossen. Die Eigenschutzzeit dieses Hauttyps ist sehr kurz, denn sie beträgt nur 0 - 10 Minuten. Dieser Hauttyp bräunt so gut wie nicht und bekommt im Handumdrehen einen Sonnenbrand.

2

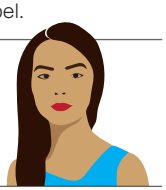
Blondes Haar, helle Augen- und Hautfarbe sind auch typische Kennzeichen für Hauttyp 2, der ebenfalls sehr schnell einen Sonnenbrand bekommt. Personen mit diesem Hauttyp kommen jedoch immerhin leicht gebräunt aus den Ferien zurück. Die Eigenschutzzeit der Haut beträgt höchstens 10 - 20 Minuten.

3



Sie sind dunkelblond bis braun, haben eine helle oder dunkle Augenfarbe? Ihre Haut ist hell bis hellbraun und Sie haben nicht oft einen Sonnenbrand? Dann gehören Sie zum Hauttyp 3. Sie bräunen schnell, aber trotzdem aufgepasst: Bleiben Sie ungeschützt länger als 30 Minuten in der Sonne, nimmt das auch Ihre Haut übel.

4



Personen mit Hauttyp 4 haben dunkles Haar, einen olivfarbenen Teint und leiden sehr selten unter Sonnenbrand. Sie können sich problemlos 30 - 45 Minuten in der Sonne aalen und sich über eine tiefe, leicht kupferfarbene Bräunung freuen.

5

Schwarzes Haar und schwarze Haut sind typisch für Hauttyp 5. Diese Personen haben mehr Melatonin – das Pigment, das der Haut ihre Farbe verleiht. Sie sind von Haus aus besser vor der Sonne geschützt. Besteht trotzdem Sonnenbrandgefahr? Im Prinzip nicht! Trotzdem ist auch bei diesem Hauttyp ein Minimum an Vorsichtsmassnahmen nötig.

6

Hauttyp 6 umfasst Haut, die auf Sonne allergisch reagiert. Wie lassen sich Ausschläge, Juckreiz und andere Beschwerden vermeiden, mit denen diese extrem empfindliche Haut zu kämpfen hat? Auch für diesen Hauttyp gibt es spezielle Sonnenschutzprodukte, die sie vor schädlicher UV-Strahlung schützen, insbesondere vor UV-A-Strahlen, die als Hauptauslöser von Allergien eine Rolle zu spielen scheinen. Ausserdem stärken sie die gestörte Hautbarriere.

Wichtige Tipps & Empfehlungen

- Ob blond, ob braun, hell, olivfarben oder dunkler Teint, tätowiert oder nicht: Nicht jede Haut reagiert gleich auf die Sonne! Und wiegen Sie sich nicht in Sicherheit: Selbst wenn manche Hauttypen Sonne besser vertragen als andere, so braucht jede Haut Schutz, um akuten Folge oder Spätschäden durch gefährliche UV-Strahlung zu vermeiden.
- Wenn Sie sich unbedingt bräunen möchten, dann aber schrittweise. Vermeiden Sie unbedingt pralle Sonne und die heisseste Tageszeit zwischen 11 und 15 Uhr.
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille und weite und noch besser langärmelige T-Shirts für Gross und Klein gehören zur Standardausrüstung.
- Wählen Sie eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor (LSF/SPF), der Ihrem Hauttyp (Seite 10), aber auch Ihrer Tätigkeit und Ihrer Umgebung enspricht.
- Tragen Sie Ihren Sonnenschutz 20 - 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf.
- Sparen Sie nicht: Nehmen Sie genug Sonnencreme, damit der auf dem Produkt angegebene Schutzfaktor erreicht wird.
- Selbst wenn Sie sich gut geschützt haben, übertreiben Sie es nicht und aalen Sie sich nicht zu lange in der Sonne!
- Machen Sie einen Bogen um Solarien, von denen sehr abgeraten wird!
- Auch wenn Sie nicht im Urlaub sind: Schützen Sie die empfindliche Gesichtshaut und alle anderen Partien, die der Sonne ausgesetzt sind, wenn Sie z.B. im Garten, auf dem Balkon oder in einem Café draussen sitzen. Also Arme und Beine nicht vergessen!
- Bestimmte Stellen des Körpers brauchen besonders viel Schutz: Schultern, Nasen- und Fussrücken, Kopfhaut und die Unterlippe gehören zu den am stärksten sonnenexponierten Hautarealen.
- Hals, Dekolletee und Büste sind äusserst empfindlich. Deshalb müssen diese Partien besonders gut geschützt werden. Die Brusthaut ist genauso empfindlich wie die Gesichtshaut, sie wird schnell schlaff und altert durch UV-Strahlen.

Für Kinder gelten noch strengere Empfehlungen:

- Kinder unter 1 Jahr keinesfalls der Sonne aussetzen und bis zum Alter von 3 Jahren so wenig wie möglich.
- Anschliessend sind Kopfbedeckung, T-Shirt und sonnengerechte, lockere Kleidung unbedingt erforderlich. Und natürlich Sonnencreme für alle unbekleideten Hautstellen! Denken Sie auch an UV-Schutzkleidung.
- Eigentlich sollte es selbstverständlich sein: Lassen Sie Ihr Kind im Sommer nie im Auto, nicht einmal für 5 Minuten.

(Fast) alles über Sonnenprodukte

Dank ihrer Filter sind Sonnenschutzmittel die wirksamsten Barrieren, um die Haut vor UV-A- und UV-B-Strahlen zu schützen.

Es gibt 2 Kategorien von Filtern: *Chemische oder organische Filter* sind Substanzen, die in die Haut eindringen und die schädlichen UV-Strahlen aufnehmen und in Wärmestrahlen umwandeln. *Mineralische oder physische Filter* enthalten Partikel (sogenannte Mikropigmente), die auf der Haut bleiben. Sie reflektieren die UV-Strahlen und schützen so die Haut vor Sonnenschäden.

IPS, SPF oder LSF...
Sicher haben Sie sich auch schon gefragt, was diese ominösen Abkürzungen auf Tuben, Flakons und anderen Verpackungen bedeuten? Ganz einfach, sie alle stehen für: Lichtschutzfaktor oder Sun Protection Factor. Dieser Index gibt an, wie lange man an in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

Nehmen wir als Beispiel eine Person mit Hauttyp 2, bei der die Eigenschutzzeit der Haut nach 10 Minuten abnimmt: Diese Minutenanzahl wird mit dem Wert des LSF multipliziert, um abschätzen zu können, wie lange der Schutz hält. Bei einem Produkt mit LSF 20 lautet die Rechnung also 10 × 20 = 200 Minuten.

Allerdings ist dieser Anhaltswert relativ theoretisch, und zwar aus mehreren Gründen:

- Um den geeigneten LSF für sich auszuwählen, muss man nicht nur seinen Hauttyp, sondern auch noch andere Faktoren berücksichtigen, so z.B. natürlich auch, unter welchen Bedingungen man sich der Sonne aussetzt.

- Der LSF gibt nur die Stärke des Schutzes vor UV-B-Strahlen an. Um wirklich wirksam zu sein, muss das Produkt auch vor UV-A-Strahlen schützen. In diesem Fall steht normalerweise ein Kreissymbol mit der Angabe «UV-A» auf der Tube oder dem Flakon.

- Aber noch etwas ganz anderes verhindert die optimale Wirkung eines Sonnenschutzmittels: Verschiedene Studien haben ergeben, dass häufig zu wenig Produkt auftragen wird! Und so verringert sich natürlich der Schutz.

In Kürze...
- Die Lichtschutzfaktoren 9 - 14 bieten nur wenig Schutz. Sie sind für dunklere Hauttypen und Tage mit wenig Sonne.
- Mittleren Schutz gewähren die LSF 15 - 25: nur für dunklere Hauttypen!
- Zwischen 30 und 50 wird der Schutz interessant für alle Hauttypen.
- Ab 50+ steht auch die empfindlichste Haut unter höchstem Schutz.

LSF niedrig:	LSF 6, 10
LSF mittel:	LSF 15, 20, 25
LSF hoch:	LSF 30, 50
LSF sehr hoch:	LSF 50+

Und für Sie? Je nach den Bedürfnissen Ihrer Haut sollten Sie einen mittleren bis hohen LSF (15 - 50) wählen. Lassen Sie sich beraten ... und vergessen Sie vor allem nicht, das Produkt aufzutragen!

UV-Index für jeden Tag...
Auf www.uv-index.ch finden Sie die Prognose mit dem UV-Index für jeden Tag für die Schweiz sowie Links mit den Messwerten für das Ausland.

Die richtige Wahl für optimalen Schutz!

Sie träumen von einer schönen Bräune und langen Stunden süssen Nichtstuns auf dem Balkon oder am Strand? All das ist möglich, aber nicht irgendwie … Es gibt eine sehr grosse Auswahl an Produkten, die jeder Haut in jeder Situation den passenden Schutz bieten. Es liegt in Ihrer Hand!

Der geeignete Lichtschutzfaktor

Der passende Lichtschutzfaktor hängt von verschiedenen Faktoren ab: Hautfarbe, Jahreszeit, Ort und Uhrzeit und natürlich auch, wie lange Sie sich in der Sonne aufhalten werden. Die Krebsliga empfiehlt eine Sonnencreme mit LSF 15 oder höher zu verwenden.

Die ideale Textur…

Creme, Milch oder Sonnengel? Das kommt auf Ihren Geschmack und Hauttyp an! *Cremes* sind eher reichhaltig und eignen sich gut für trockene Haut. Etwas leichter ist *Sonnenmilch,* die besser für normale Haut ist. *Gele* sind eher erfrischender und die gute Wahl bei fettiger Haut und Neigung zu Akne. Milch und Gel sind einfach aufzutragen und ziehen schnell ein. *Sonnenlotionen* sind dünn-flüssiger und kleben nicht. Perfekt für Sportler/innen und… Männer!

Schutz für das Gesicht

Die Gesichtshaut ist besonders empfindlich und benötigt daher intensiveren Schutz. Gönnen Sie daher Ihrem Gesicht im Sommer spezifische Produkte. Cremen Sie den Nasenrücken und die Wangenpartie gut ein. Und vor allem nicht zu sparsam auftragen! Genau wie das Gesicht sind auch die Hände ständig der Sonne ausgesetzt: Also besser auch das ganze Jahr über schützen …

Höchster Schutz für Kinder

In ihrem 1. Lebensjahr dürfen Kinder nie direkt der Sonne ausgesetzt werden! Kleinkinder bis zu 3 Jahren sollten im Schatten bleiben und weite Kleidung tragen. Für ältere Kinder gibt es wasserfeste Sonnenschutzprodukte mit Mineralfiltern. Achtung: War Ihr Kind im Wasser, müssen Sie es erneut mit Sonnenschutzmittel eincremen!

Für Sportfans...

Sie mögen sportliche Aktivitäten an frischer Luft und in der Sonne? Dann ist ein wasserfestes Produkt mit einem hohen Lichtschutzfaktor die beste Lösung. Und vergessen Sie nicht, dass es weniger lange wirkt, wenn Sie schwitzen... Also regelmässig nachcremen!

Und was ist im Winter?

Je höher man sich über dem Meeresspiegel befindet, desto stärker die UV-Strahlung. Im Gebirge kann der Schnee dazu noch bis zu 90 % der Sonnenstrahlen reflektieren, so dass die Strahlung hierdurch fast doppelt so intensiv ist. Hier ist hoher Schutz ein Muss! Um Ihre Haut vor dem Austrocknen und vor Kälte zu schützen, bevorzugen Sie reichhaltigere Produkte, die Ihre Haut gleichzeitig auch nähren.

Cremes, Gele oder Lotionen für wirksamen Sonnenschutz, wasserfest oder nicht – bei SUN STORE haben Sie die Qual der Wahl! Sie können sich nicht entscheiden?
Wir beraten Sie gerne, damit Sie sich in Ihrer Haut nicht nur schön, sondern auch rundum sicher (wohl)fühlen!

Allergische Haut?

Wussten Sie, dass man allergisch auf Sonne sein kann? Dann treten beim geringsten Kontakt mit der Sonne Ausschläge und Juckreiz auf. Glücklicherweise gibt es spezielle Produkte ohne Duft-, Konservierungs- und Farbstoffe, die vor allem auch hohen Schutz gegen UV-A-Strahlen bieten: Diese Strahlen spielen eine wichtige Rolle als Auslöser von bestimmten Allergien.

Sonne und Insekten...

Wie schützt man sich gleichzeitig vor Sonne und Insekten? Ganz einfach: Tragen Sie zuerst Ihre Sonnencreme auf. Jetzt 15 - 30 Minuten warten und dann erst Ihren Mückenschutz auftragen, denn sonst besteht die Gefahr, dass das Insektenschutzmittel die Wirksamkeit Ihres Sonnenschutzes um 30 % verringert.

Ein guter Schutz ist nur gewährleistet, wenn Sie Ihre Sonnencreme regelmässig auftragen: Mindestens 20 Minuten, bevor Sie an den Strand gehen. Dann alle 2 Stunden nachcremen.

Wann soll man den Sonnenschutz auftragen?

Tragen Sie Ihren Sonnenschutz immer 20 - 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf. So lange dauert es, bis sich die optimale Wirkung entfaltet. Und so ist Ihre Haut auch schon auf dem Weg zum Strand geschützt … Wenn Sie schwitzen oder ins Wasser gehen, zögern Sie nicht, regelmässig nachzucremen!

Waterproof – schön und gut, aber…

Die ideale Lösung für das Schwimmbad oder das Meer? Wasserfeste Sonnencremes! Aber passen Sie trotzdem auf: Ist die Haut nach dem Schwimmen nass, wirken die Wassertropfen auf der Haut wie kleine Lupen und multiplizieren die Wirkung UV-Strahlen. Um kein unnötiges Risiko einzugehen, trocken Sie sich deshalb immer ab und tragen Ihr Sonnenschutzmittel nochmals auf.

Wie lange kann ich meine Produkte benutzen?

Bis zum Verfallsdatum auf der Verpackung. Selbst wenn nichts angegeben ist, halten sich ungeöffnete Kosmetika mindestens 30 Monate. Nach dem Öffnen schauen Sie auf das Symbol auf der Verpackung: Der kleine Cremetiegel, die Zahl und der Buchstabe M (Monate) zeigen, wie lange man das Produkt nach dem Öffnen noch verwenden kann.

Wie bewahre ich meine Produkte richtig auf?

Bewahren Sie Ihre Sonnenschutzmittel an einem dunkeln und kühlen Ort auf. Dann können Sie diese Produkte wiederverwenden, selbst, wenn Sie sie schon benutzt haben. Im Allgemeinen genügt es, die Textur und den Geruch des Produkts zu kontrollieren, um zu wissen, ob es noch in Ordnung ist oder nicht. Sonnenschutzmittel, die stundenlang in praller Sonne lagen oder durch Sandkörner verunreinigt sind, müssen am Ende der Saison ersetzt werden.

Die Schattenseiten der Sonne für unsere Gesundheit

Sonnenbrand

Ein akuter Sonnenbrand tut meist höllisch weh. Aber viel schlimmer sind die möglichen Folgen, die erst viel später auftreten können.

Es ist doch passiert: Sie haben zu viel Sonne abbekommen? Die auftretende Rötung kann von einer leichten lokalen Schwellung begleitet sein. Ein leichter Sonnenbrand klingt innerhalb von 2 Tagen wieder ab. Ist er stärker, bilden sich kleine Bläschen. Bei einem sehr massiven Sonnenbrand können Kopfschmerzen, Fieber und Unwohlsein auftreten.

Was tun?

- Die erste Massnahme: Kühlen Sie die betroffene Stelle, um die Schmerzen zu lindern und die Entzündung zu stoppen. Einfache Kompressen mit kaltem Wasser, ein Gel mit Aloe-Vera oder eine beruhigende und feuchtigkeitsspendende Salbe sind gute Helfer.
- Kein Eis verwenden: Das würde die Haut noch mehr angreifen.
- Trinken Sie in allen Fällen viel Wasser.
- Bei Fieber oder Schmerzen und je nach dem Grad der Verbrennung schlägt Ihnen Ihr/e SUN STORE-Apotheker/in ein Schmerzmittel und/oder eine entzündungshemmende Salbe vor.

Am besten ist es natürlich, ein paar einfache Regeln zu beherzigen und sich richtig zu schützen, damit es gar nicht erst zu einem Sonnenbrand kommt. Setzen Sie unbedingt auf Vorbeugung, zumal jeder Sonnenbrand das Hautkrebsrisiko erhöht.

Sonne und Medikamente – oft eine gefährliche Kombination!

Manche Medikamente können die Lichtreizschwelle der Haut herabsetzen. Das bezeichnet man als Photosensibilisierung. In diesem Fall reagiert die Haut sehr heftig auf UV-Strahlen: Sonnenbrand, Rötung, Schmerzen oder sogar Blasenbildung können entweder sofort oder einige Stunden später auftreten.

Diese Hautreaktionen beschränken sich auf die Stellen, die der Sonne ausgesetzt waren. Das hilft oft, die Ursache leichter festzustellen. Zahlreiche Medikamente können eine solche phototoxische Reaktion auslösen:

- *Retinoide* zur Behandlung von Akne oder Psoriasis
- *Antibiotika* aus der Familie der Tetrazykline, Sulfamide und Chinolonen
- *Azol-Antimykotika* zur inneren und äusserlichen Behandlung von Pilzerkrankungen
- *NSAR-Schmerzmittel* gegen Rheuma, Arthrose
- *Thiaziddiuretika* (harntreibende Medikamente)

Diese Liste ist damit noch lange nicht zu Ende … Falls Sie Medikamente einnehmen, klären Sie ab, ob diese photosensibilisierend wirken, bevor Sie sich der Sonne aussetzen. Ihr/e SUN STORE-Apotheker/in informiert Sie gerne näher.

Achtung, Hautkrebsgefahr!

Es steht ausser Zweifel: Eine der Hauptursachen für Hautkrebs ist eine zu intensive Sonnenbestrahlung. Wenn man sich nicht schützt, besteht die Gefahr, dass die UV-Strahlen die Erbsubstanz unserer Zellen schädigen. Unser Körper kann diese Schäden nur bis zu einem gewissen Grad reparieren. Ist diese Grenze erreicht, können sich aus diesen geschädigten Zellen Krebszellen entwickeln.

Das Melanom (schwarzer Hautkrebs)

Das Melanom kann in den pigmentbildenden Zellen entstehen. Das ist der gefährlichste Hautkrebs, weil er Metastasen bilden und sich auf den ganzen Körper ausdehnen kann.

Basaliom und Spinaliom

Basaliome (Basalzellkarzinom) und Spinaliom (spinozelluläres Karzinom) gehören zu den nicht-melanozytären sogenannten hellen Hautkrebsformen. Sie treten zwar häufiger auf, sind allerdings weniger gefährlich, sofern sie früh entdeckt und behandelt werden. Der Tumor wird mit verschiedenen Methoden entfernt.

Behalten Sie Ihre Haut im Auge!

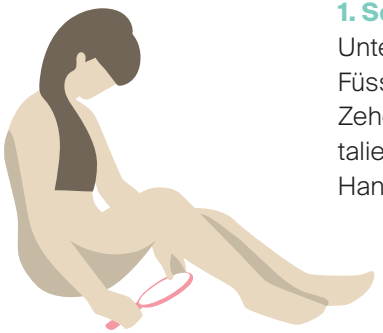
Für eine erfolgreiche Behandlung von Hautkrebs ist es sehr wichtig, dass die Erkrankung noch im Frühstadium festgestellt wird. Kontrollieren Sie daher regelmässig Ihre Haut. Zeigen Sie jeden verdächtigen Leberfleck – und sei er auch noch so klein – unverzüglich Ihrem Arzt oder Apotheker.

Jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Mit Hilfe der folgenden Anleitung können Sie Ihre Muttermale untersuchen. Die ABCD-Regel hilft Ihnen, die festgestellten Hautveränderungen einzuschätzen und beim geringsten Zweifel rechzeitig den Arzt aufzusuchen.

Harmloses Pigmentmal		Verdächtiges Pigmentmal	
	A **Assymetrie** Regelmässige, symmetrische Form		Unregelmässige, nicht symmetrische Form
	B **Begrenzung** Regelmässige, klare Ränder		Unregelmässige, unscharfe Ränder
	C **Color (Farbe)** Einheitliche Färbung		Verschiedenfarbig, fleckig
	D **Dynamik** Verändert sich nicht		Verändert sich (Grösse, Farbe, Form oder Dicke)

© Krebsliga Schweiz



1. Schritt
Untersuchen Sie sitzend Ihre Beine, Füsse (Sohlen, Zehen, Zehennägel und Zehenzwischenräume) sowie die Genitalien und den After. Nehmen Sie einen Handspiegel zu Hilfe.

2. Schritt
Kontrollieren Sie im Spiegel sorgfältig Ihr Gesicht, den Hals, die Ohren und die Kopfhaut. Der Handspiegel und ein Föhn helfen Ihnen, die Kopfhaut besser zu sehen.

3. Schritt
Untersuchen Sie mit Hilfe des Handspiegels den Nacken, die Rückseite der Arme sowie den ganzen Rücken.

4. Schritt
Stellen Sie sich vor den Spiegel und heben Sie die Arme nach oben. Betrachten Sie Ihren Körper, drehen Sie sich dabei nach links und nach rechts. Untersuchen Sie zum Schluss sorgfältig Ihre Hände Ihre und Unterarme.

Das Wichtigste in Kürze

- Es ist möglich, die Sonne gefahrlos zu geniessen, aber nur unter einer Bedingung: Ein wirksamer Sonnenschutz für Gross und Klein ist unbedingt erforderlich!

- Bei Kindern ist doppelte Vorsicht geboten: Kleinkinder unter 3 Jahren nicht direkt der Sonne aussetzen! Für ältere Kinder treffen Sie die nötigen Vorsichtsmassnahmen.

- Für jeden das richtige Sonnenschutzmittel verwenden! Je nach Alter und Hauttyp ist das geeignete Produkt nicht unbedingt dasselbe für Sie und Ihre anderen Familienmitglieder.

- Nehmen Sie Sonnenschutzprodukte mit dem geeigneten Lichtschutzfaktor. Tragen Sie Ihren UV-Schutz 20 - 30 Minuten vorher auf, bevor Sie in die Sonne gehen.

- Am Strand alle 2 Stunden nachcremen.

- Sonnenbrille für Jung und Alt: Auch die Augen brauchen Schutz.

- Wenn Sie vom Strand zurück sind, benötigen Gesicht und Körper viel Feuchtigkeit! Es gibt entsprechende Pflegeprodukte, häufig auch mit Vitamin A, C, oder/und E, die antioxidativ wirken und gute Helfer gegen frühzeitige Hautalterung sind.

- Im Sommer und vor allem in der Sonne unbedingt immer genug trinken: 1,5 - 2 Liter Wasser pro Tag, Kräutertees und Gemüsesäfte sind gut für die Figur und für eine schöne Haut.

Nützliche Links:
www.krebsliga.ch
www.uv-index.ch (UV-Index-Prognose)

Sie tun sich schwer, Ihren Hauttyp zu bestimmen? Sie fragen sich, welcher Lichtschutzfaktor in Ihrem Fall am besten geeignet ist? Lotion, Creme, Gel oder Spray: Sie zögern, welches Produkt Sie für sich und/oder für Ihre Kinder wählen sollen?

Ihr/e SUN STORE-Apotheker/in beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen und hilft Ihnen, sich optimal auf einen sorglosen Sommer vorzubereiten – ganz sicher!

Stempel Apotheke

05.2017 / PHC 7048702