



Endlich Sommer, endlich Sonne ...

*Sonnenstrahlen sollte man nur mit
Vernunft – also gut geschützt – genießen*



von
Mag. pharm.
Angelika
Bischof



Foto: Fotolia

Für viele Menschen gibt es nichts Schöneres als ein Sonnenbad. Es zieht sie förmlich nach draußen, und das ist gut so. Gehören Sie auch dazu?

» ... in Ihrer Apotheke finden Sie ausgezeichnete Sonnenschutzprodukte wie Cremes, Lotionen und auch Sprays ... «

Licht und Wärme heben unsere Stimmung und durch UVB-Strahlung bildet unsere Haut Vitamin D3. Wer einen zu niedrigen Spiegel dieses wichtigen Mikronährstoffes im Blut hat, muss mit Erkrankungen der Knochen, des Herz-Kreislauf-Systems oder des Immunsystems rechnen. Damit unser Körper genug Vit-

amin D bildet, reicht es aus, zwei bis drei Mal pro Woche Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Schutz der Sonne auszusetzen – für die Hälfte der Eigenschutzzeit. Apotheker mahnen aber zur Vorsicht, denn UVB-Strahlen verursachen Sonnenbrand, und UVA-Strahlung lässt unsere Haut rasch altern. Langfristig erhöht sich bei zu viel Sonne außerdem das Risiko, Hautkrebs zu entwickeln. Und auch Arzneimittel machen unsere Haut mitunter lichtempfindlich.

Neben sinnvollen Verhaltensregeln – vermeiden Sie die Mittagshitze sowie lange Sonnenbäder und tragen Sie Textilien – gibt es sehr gute Sonnenschutz-Produkte. Ihre Apotheke hält Cremes, Lotionen und Sprays in sehr guter Qualität mit unterschiedlichen

Lichtschutzfaktoren (LSF) bereit. Sonnenschutzmittel sollten generell **vor dem Aufenthalt im Freien aufgetragen werden**. Anschließend 20 bis 30 Minuten warten, wie es Hersteller empfehlen. Beim Schwimmen, Schwitzen und beim Abtrocknen geht die schützende Schicht verloren. Sie sollten das Produkt Ihrer Wahl deshalb **mehrfach auftragen**.

» ... wer einen zu niedrigen Vitamin-D3-Spiegel im Blut hat, muss mit Erkrankungen der Knochen oder des Herz-Kreislauf-Systems rechnen ... «

Ohren, Nacken, Stirn und Füße behandeln Sonnenhungrige eher stiefmütterlich – aber

besonders dort, auf den so genannten „Sonnenterrassen“, droht ein Sonnenbrand. Nach dem Sonnenbad sind feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte bzw. After-Sun-Produkte empfehlenswert.

An die Augen sollten Sie auch denken, denn Sonnenlicht und Hitze setzen dem Tränenfilm zu, daher Sonnenbrillen mit UV-Schutz und Blendschutz tragen. Wer häufig und regelmäßig blinzelt, trägt dazu bei, den Tränenfilm zu optimieren. Wenn das nicht ausreicht, sollten Sie ein Tränenersatzmittel verwenden.

Sprechen Sie mit uns, falls ein Urlaub in tropischen Gefilden geplant ist oder falls Sie häufig in der Sonne sind. Das Team der Apotheke Stainz berät Sie dazu gerne, denn auch bei der Sonne gilt: **Genuss mit Spaß und Augenmaß!**



Apotheke Stainz

Mag. pharm. Bischof KG | A-8510 Stainz | Hauptplatz 8 | Tel: 03463/2156
E-mail: office@apotheke-stainz.at | www.apotheke-stainz.at