

# Sonnenschutz in der Natur und im Garten

Das schöne Wetter zieht uns nach draussen und in die Natur. Wir verbringen die Freizeit gemütlich beim Grillieren im Garten oder Bräteln im Wald und geniessen dabei die Sonne. Dass die wärmenden Sonnenstrahlen aber nicht nur gute Laune verursachen, sondern auch negative Auswirkungen haben können, geht dabei oftmals vergessen. Nur ungern erinnern wir uns an die Kindheit, in der unsere Eltern stetig mahnten: Sonnencreme nicht vergessen, Hut und Sonnenbrille anziehen!



## Sonnenschutz ist sehr wichtig

Oft vergessen wir schlicht und einfach, dass auch beim Wandern, beim Fussballspielen oder beim Arbeiten im Garten ein Sonnenschutz notwendig ist. Zwar regt das Sonnenbaden die Bildung von Vitamin D in der Haut an und stärkt das Immunsystem, aber gleichzeitig dringen die UV-A-Strahlen in die Haut ein und können Schäden verursachen.

## Kinder müssen besonders geschützt werden

Gerade bei Kindern ist es wichtig, die empfindliche Haut zu schützen. Dabei sind das Tragen einer Mütze und einer Sonnenbrille einfache und sinnvolle Mittel. Sie helfen effizient und sollten so selbstverständlich wie das T-Shirt und die Hosen

getragen werden. Auch das regelmässige Eincremen mit Sonnenschutzprodukten mit hohem Lichtschutzfaktor hilft, einen Sonnenbrand zu vermeiden.

Erwachsene gehen am Besten mit gutem Beispiel voran und tragen ebenfalls einen Kopfschutz. Dieser hilft zudem einen Sonnenstich zu vermeiden, was immer, aber insbesondere bei wenig Haarwuchs oder einer Glatze wichtig ist. Regelmässiges Trinken hilft zudem, den Wasserverlust durch das Schwitzen auszugleichen.

Sollte es doch zu einem Sonnenbrand kommen, färbt sich die Haut je nach Hauttyp und Sonneneinwirkung rasch rot und ist sehr druckempfind-

lich. Zum Glück verheilt ein leichter Sonnenbrand aber in den meisten Fällen innerhalb kurzer Zeit.

## Schutz für die Haut

Der richtige Sonnenschutz ist für jede Haut bzw. jeden Hauttyp essenziell. Denn nur so kann man den Folgen von zu viel Sonnenlicht wie etwa vorzeitiger Hautalterung oder Hautkrebs vorbeugen. Die Teams der TopPharm Apotheken unterstützen und beraten gerne zum optimalen Sonnenschutz.

Weitere Informationen:  
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

*toppharm*  
Apotheken