

Auch wenn wir die Sonne besonders im Frühling unendlich geniessen möchten, kann ein Zuviel schädlich sein.



FOTO: ANDRE STUCKALEHA GEDROYA

Sünnele: Wenn zu viel ungesund ist

Die **UV-Strahlen der Sonne** können die Stimmung aufhellen, aber auch schmerzliche Hautreaktionen verursachen, wie z. B. einen Sonnenbrand oder sogar eine Sonnenallergie.

Unsere Sonne kann viel Gutes bewirken, aber auch negative Auswirkungen haben. Letztere blenden wir allerdings oft (zu) gerne aus und geniessen dafür das Positive: Viele Menschen fühlen sich lebendiger und fröhlicher, wenn die Sonne scheint. Zudem regt das Sonnenbaden die Bildung von Vitamin D in der Haut an und stärkt das Immunsystem.

Bleiben wir zu lange an der Sonne, äussert sich dies in einem Sonnenbrand, verursacht durch die UV-Strahlen. Diese schädigen nicht nur unsere Zellen, sondern lassen die Haut auch vorzeitig altern. Bei einem gewöhnlichen Sonnenbrand färbt sich die Haut je nach Hauttyp und Sonneneinwirkung rasch rot und ist sehr druckempfindlich. Er verheilt zum Glück in den meisten Fällen innerhalb kurzer Zeit.

Bei einer Sonnenallergie entwickeln sich die Symptome über Tage. Hierbei handelt es sich nicht um eine Hautkrankheit im eigentlichen Sinn, sondern um eine Überempfindlichkeit gegenüber UV-A-Strahlen, auch «Polymorphe Lichtdermatose» genannt. Diese löst bei Betroffenen unterschiedliche (polymorphe) Hautreaktionen aus wie zum Beispiel Juckreiz, Rötungen oder Bläschen. Meist treten die Symptome zu Beginn der Sommermonate auf, da die Haut sich zu dem Zeitpunkt die intensivere Sonneneinstrahlung (im Vergleich zu den sonnenärmeren Monaten) noch nicht gewohnt ist.



FOTO: ANDRE STUCKALEHA GEDROYA

Der richtige Sonnenschutz beugt Sonnenbrand, Hautalterung oder Hautkrebs vor.

EXPERTEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Die TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft ist mit rund 125 eigenständigen Apotheken und über 1800 Mitarbeitenden die grösste unabhängige Apothekengruppierung der Deutschschweiz. TopPharm Apotheken setzen auf eine ganzheitliche, persönliche und kompetente Gesundheitsberatung ihrer Kundinnen und Kunden. Im wachsenden Gesundheitsmarkt ist TopPharm die Alternative zu Apothekenketten – eine Gruppierung, die auf Qualität, Transparenz, Fairness und Innovation setzt und den Berufsstand der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker langfristig stärkt.

Beschwerden lindern

Das Wichtigste bei Hautreaktionen: einen Schattenplatz suchen und die Sonne für ein paar Tage meiden. Die Haut muss gekühlt und mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt werden. In leichten Fällen hilft eine entsprechende Lotion; in schweren Fällen sind eventuell entzündungshemmende oder juckreizstillende Medikamente nötig. Einen guten Schutz bieten leichte Kleidung und eine Kopfbedeckung sowie Sonnenschutzpräparate mit hohem Lichtschutzfaktor. Es hilft zudem, die Haut langsam an die Sonne zu gewöhnen.

Die Haut richtig schützen

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 die Kunden gerne dabei, den für sie optimalen Sonnenschutz zu finden. ●

www.toppharm.ch