

# Gut geschützt in die Sonne

Ob auf der Terrasse, dem Balkon oder in der Badi: «Sünnele» gehört für die meisten von uns zum Sommer dazu. Doch nicht jede Haut verträgt das Sonnenlicht gleich gut. Umso wichtiger ist ein guter Sonnenschutz.

**S**onnenschein macht uns glücklich: Er begünstigt das anregende Hormon Serotonin und die Vitamin-D-Produktion. Zu viel Sonne kann jedoch die Haut schädigen, zu vorzeitiger Hautalterung mit der Bildung von Falten und Pigmentflecken führen und im schlimmsten Fall gar Hautkrebs verursachen. Ursache für diese Veränderungen in der Haut sind die sogenannten freien Radikale, die durch die UV-Strahlen entstehen.

## UV-Schutz: Doppelt hält besser

Um die Haut vor den schädlichen Strahlen zu schützen, gibt es zwei wirkungsvolle Massnahmen: An erster Stelle steht immer die richtige Kleidung. Sie sollte locker sitzen und am besten UV-abweisend sein. Eine Mütze oder ein Hut mit breitem Rand schützen Kopf und Nacken; eine Sonnenbrille mit entsprechendem Filter hält UV-Strahlen von den Augen ab. Die zweite Massnahme ist ein zuverlässiger Schutz direkt auf der Haut. Entsprechende Produkte gibt es in von Form Creme, Fluid, Körpermilch oder Lotion. Nach dem Auftragen sollte das Produkt unbedingt einmassiert werden, damit ein gleichmässiger Schutz gegeben ist.

## Der beste Schutz für die Haut vor Sonnenbrand

Für den Schutz unbedeckter Haut ist der Lichtschutzfaktor (LSF) des Sonnenschutzproduktes entscheidend. Um den passenden Lichtschutzfaktor zu finden, sollte man wissen, wie empfindlich die eigene Haut auf Sonnenlicht reagiert. Hierfür unterscheidet man insgesamt sechs Hauttypen nach bestimmten Merkmalen und der Zeit, die sie ungeschützt in der Sonne verbringen können, bevor es zu Sonnenbrand kommt. Multipliziert man den Eigenschutz in Minuten mit dem Lichtschutzfaktor, ergibt sich die maximale Schutzzeit einer Sonnencreme für den jeweiligen Hauttyp. Ein Beispiel: Hauttyp I hat einen



Eigenschutz von 5 Minuten, dann schützt LSF 30 für höchstens 150 Minuten in der Sonne. Expert:innen empfehlen jedoch, die errechnete Dauer niemals ganz auszureizen und lieber schon nach der Hälfte der Zeit aus der Sonne zu gehen. Eine Übersicht aller Hauttypen sind in der Broschüre «Wie schütze ich mich vor der Sonne?» zu finden (kostenlos erhältlich in den TopPharm Apotheken oder unter [www.toppharm.ch/sonne-und-sonnenschutz](http://www.toppharm.ch/sonne-und-sonnenschutz)).

## Richtig eincremen – leicht gemacht

Selbst der beste Sonnenschutz kann nur wirken, wenn er ausreichend dick auf die Haut aufgetragen wird. Expert:innen empfehlen etwa zwei mg Sonnencreme pro Quadratzentimeter Körperoberfläche. Als Faustregel entspricht das etwa drei bis vier gehäuften Esslöffeln Sonnencreme bei Erwachsenen. Kinder benötigen je nach Körpergrösse etwas weniger. Besonders gut sollten Körperstellen eingecremt werden, die stark der Sonne ausgesetzt sind, beispielsweise Nasenrücken, Stirn, Ohren, Nacken und Schultern. Das Nachcremen ist ebenfalls wichtig. Denn durch Baden, Schwitzen oder Abtrocknen mit dem Handtuch geht ein

Teil der Sonnencreme und damit ihre volle Schutzwirkung verloren. Dabei muss aber immer bedacht werden: Die maximale Schutzzeit der Sonnencreme lässt sich durch Nachcremen nicht verlängern.

## Babys und Kleinkinder benötigen besonderen Schutz

Kleinkinder sind noch mehr als Erwachsene auf guten Sonnenschutz angewiesen, da ihre Haut nicht voll widerstandsfähig und somit anfälliger für einen Sonnenbrand ist. Zudem gelangt durch Kinderaugen mehr Sonnenlicht auf die Netzhaut als durch die Augen von Erwachsenen.

Am und im Wasser bewähren sich für Kinder Kleider mit UV-Schutz. Eine Kopfbedeckung und eine zertifizierte Sonnenbrille sind in allen Jahreszeiten bei Sonnenschein notwendig. Die Haut der Kleinen schützt man am besten mit einer Kinder-Sonnencreme. Dies ist wichtig, auch wenn Kleinkinder nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden, etwa bei bewölktem Himmel. Wichtig: Babys sollten im ersten Lebensjahr stets im Schatten bleiben und nicht direkt der Sonne exponiert werden.

## Sonnenbrand

Die Haut ist rot, heiss, eventuell geschwollen, und sie brennt schmerzhaft. Jede Berührung ist unangenehm. Aus der Sonne gehen und die Haut kühlen. Zuerst mit feuchten Tüchern, dann mit kühlenden, pflegenden Lotionen. Die vollständige Heilung der Haut dauert je nach Schweregrad der Verbrennung zwischen drei Tagen und drei Wochen. In dieser Zeit sollte man die Sonne unbedingt meiden und sich im Schatten aufhalten. Falls die Haut Blasen wirft oder Fieber auftritt, eine medizinische Fachperson um Rat fragen.

## Sonnenallergie

Damit bezeichnet man unerwünschte Reaktionen der Haut auf die Sonne. Sie beruhen auf einer Überempfindlichkeit oder Allergie auf UV-Strahlen. Die Haut juckt, brennt, errötet und es entwickeln sich Pickelchen oder Blasen. Die entzündliche Hautreaktion klingt nach wenigen Tagen ab. Antiallergische Cremes oder Tabletten mildern den Juckreiz. Am wichtigsten ist in dem Fall die Vermeidung von übermässigem Sonnenlicht. Allgemein sind Pflegeprodukte und Sonnenschutzmittel für die allergische Haut empfohlen. Speziell wichtig ist dabei der Schutz vor den UV-A-Strahlen. Bei Sonnenallergie unbedingt die Sonnencreme am Abend gründlich abwaschen.

## Gut beraten in den TopPharm Apotheken

Der richtige Sonnenschutz ist für jede Haut bzw. jeden Hauttyp essenziell. Denn nur so können Sie den Folgen von zu viel Sonnenlicht wie etwa vorzeitiger Hautalterung oder Hautkrebs vorbeugen. Die Teams der TopPharm Apotheken unterstützen Sie gerne dabei, den für Sie optimalen Sonnenschutz zu finden.

Die nächste TopPharm Apotheke in Ihrer Nähe finden Sie online unter [www.toppharm.ch/standorte](http://www.toppharm.ch/standorte)

