

*toppharm*

Apotheken



**Wie schütze ich mich  
vor der Sonne?**

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.

# Inhalt

- 4** Sonnenlicht: lebensnotwendig und lebensgefährlich
- 6** Intensität der UV-Strahlen
- 8** Eigenschutz der Haut
- 9** Hauttyp
- 10** Sonnenschutz
- 11** Sonnencreme
- 13** Babys und Kleinkinder
- 15** Zu viel Sonne
- 18** Hilfreiche Links
- 19** TopPharm Dienstleistungen

## Impressum

TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft  
Grabenackerstrasse 15, 4142 Münchenstein  
kommunikation@toppharm.ch  
www.toppharm.ch

Stand der Informationen: Dezember 2024

# «Nichts Schöneres unter der Sonne, als unter der Sonne zu sein»

*Ingeborg Bachmann (Österreichische Schriftstellerin, 1926–1973)*

Viele von uns zieht es an die Sonne. Wir brauchen sie, und gleichzeitig kann sie für uns gefährlich sein.



3

## Wussten Sie das?

Am längsten scheint bei uns die Sonne im Tessin. Im Jahr 2020 war Locarno mit 2452 Sonnenstunden auf dem ersten Platz in der Schweiz. Engelberg oder Glarus waren mit etwa 1500 Stunden weniger sonnig.

Sonnenlicht macht munter: Es erhöht den Spiegel des Glückshormons Serotonin, und des Vitamins D. Entsprechend kann sich unser Energielevel nach

dem Sonnenlicht richten. Zwei Drittel der für uns gefährlichen UV-Strahlen kommen zwischen 11.00 und 15.00 Uhr auf der Erdoberfläche an.

Einen Sonnenbrand kann man sich auch unter Wasser holen. 50 Zentimeter unter Wasser sind noch 60% der UV-B-Strahlen und 85% der UV-A-Strahlen anzutreffen.

# Sonnenlicht: lebensnotwendig ...

Sonnenstrahlen steuern direkt unsere Körperprozesse wie den Schlaf-Wach-Rhythmus und die Produktion von Vitamin D. Darüber hinaus haben Sonnenstrahlen und die daraus entstehende Farbwelt einen grossen Einfluss auf unsere Stimmung.

## Der Schlaf-Wach-Rhythmus

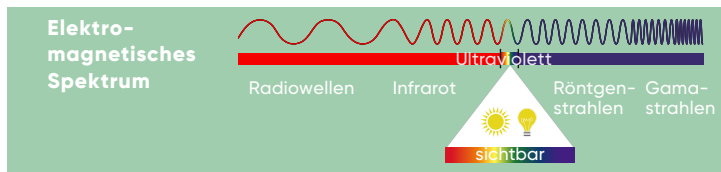
In der Nacht wird die Umwandlung des Botenstoffs Serotonin in Melatonin beschleunigt. Serotonin macht wach und gibt gute Laune. Es zählt zu unseren Glückshormonen. Melatonin lässt uns müde werden und in den Energiesparmodus wechseln. Lichtmangel, etwa im Winter, hält den Melatonin-Spiegel tagsüber hoch. In der Folge sind wir müde und antriebslos. Ein täglicher Spaziergang und Tageslichtlampen wirken dem entgegen.

## Die Produktion von Vitamin D

Sonnenlicht führt zur Produktion von Vitamin D in der Haut. Dieses ist wichtig für unseren Organismus. Schon etwa 12 Minuten Tageslicht auf den Unterarmen und dem Gesicht können die Produktion ankurbeln. Zusätzlich nehmen wir Vitamin D mit der Nahrung auf. Dennoch kann es ratsam sein, ergänzend Vitamin D einzunehmen.

# ... und lebensgefährlich

Sonnenstrahlen bestehen aus elektromagnetischen Wellen. Einen ganz kleinen Ausschnitt davon nehmen wir als sichtbares Licht wahr. Je kürzer die Wellenlänge, desto energiereicher und potenziell gefährlicher sind die Strahlen. Das hohe Gefahrenpotenzial beginnt bei der UV-Strahlung.



5

## UV: Ultraviolette Strahlen

Die UV-Strahlen schädigen unsere Zellen und lassen die Haut vorzeitig altern. Haut, die zu oft ungeschützt der Sonne ausgesetzt ist, wird faltig, ledrig und fleckig.

- **UV-C:** Das sind die potenziell gefährlichsten UV-Strahlen. Sie werden zum Glück in der Atmosphäre der Erde aufgehalten.
- **UV-B:** Die Strahlen dringen in die oberste Hautschicht ein. Unter einem Ozonloch steigt der UV-B Anteil auf der Erdoberfläche und somit auch die Wahrscheinlichkeit für Hautkrebs.
- **UV-A:** Die Strahlen dringen durch die oberen Hautschichten bis in die Lederhaut ein.

UV-Strahlen sind die häufigste Ursache für Hautkrebs. Je früher ein Krebs oder eine Vorstufe entdeckt wird, desto eher kann mit einer aussichtsreichen Therapie begonnen werden. Lassen Sie darum Ihre Haut regelmässig von einer Fachperson untersuchen.

# Intensität der UV-Strahlen

Sonnenschutz ist das ganze Jahr über wichtig. Bei kühlerer Witterung vernachlässigen wir dies aber schnell. Dabei ist nicht nur die Temperatur, sondern auch der Sonnenstand, die Höhe über Meer, die Äquatornähe sowie die Reflexion der UV-Strahlen in unserer Umgebung für die UV-Intensität ausschlaggebend.

## **Helle Flächen**

Sand oder Schnee bspw. reflektieren die UV-Strahlen. Das kann ihre Intensität erhöhen.

## **Höhe über dem Meer**

Die UV-Strahlung nimmt pro 1000 Höhenmeter um etwa 10% zu.

6

## **Schatten (inkl. Sonnenschirm)**

Ein oft unterschätzter Teil der UV-Strahlen kann auch im Schatten vorhanden sein.

## **Im Wasser**

60% der UV-B-Strahlen und 85% der UV-A-Strahlen dringen in einen halben Meter Wassertiefe vor.

## **Wolkenschicht, trübes Wetter**

Eine dünne Wolkendecke hält nur einen geringen Teil der UV-Strahlen zurück.

## **Fenster im Auto und im Zug**

Fensterglas ohne UV-Filter lässt UV-A-Strahlen hindurch.

## **Weltregion**

Je näher am Äquator, desto intensiver ist die UV-Strahlung.

Über 90%  
der UV-Strahlung  
durchdringt dünne  
Wolkendecken.

66% der täglichen  
UV-Strahlung gelangen  
zwischen 11.00 und 15.00  
Uhr auf die Erde.

Alle 1000  
Höhenmeter verstärkt  
sich die UV-Intensität  
um 10%.

Schnee reflektiert  
bis zu 80% der  
UV-Strahlung.

Heller Sand reflektiert  
bis zu 25% der  
UV-Strahlung.

Schatten kann die  
UV-Belastung um bis zu  
50% reduzieren.

Selbst 0,5m  
unter der Wasserober-  
fläche erreicht die  
UV-Strahlung immer  
noch 40% ihrer  
Intensität.



# Eigenschutz der Haut

## Die Haut bräunt

In der unteren Hautschicht sind Zellen, die den Farbstoff Melanin herstellen. Melanin neutralisiert UV-Strahlen. Nimmt die Strahlung zu, wird mehr Melanin produziert. Es dauert aber mehrere Tage, bis zusätzliches, funktionsfähiges Melanin vorhanden ist.

## Die Haut verdickt sich

UV-Strahlen stimulieren die Haut, eine dickere Hornschicht zu bilden. Diese hält einen Teil der Strahlen ab. Für den Aufbau braucht die Haut jedoch mehrere Wochen, und die Hornschicht nimmt nach den Ferien oder im Herbst wieder ab.

Der körpereigene Sonnenschutz verlängert den Eigenschutz vor UV-Strahlung, jedoch oft ungenügend.









# Hauttyp

Welcher Hauttyp sind Sie? Heute weiss man, dass sich beinahe die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer mit sehr hellem Hauttyp als zu dunkel einschätzen. Die Krebsliga empfiehlt deshalb, den Sonnenschutz eher an saisonale Gegebenheiten anzupassen.

## Sonnenschutz: Welcher Hauttyp bin ich?

Merkmale verschiedener Hauttypen und deren Eigenschutz in der Sonne (idealtypische Darstellung bei Erwachsenen)

<b>Natürliche Hautfarbe</b>	sehr hell, sehr häufig Sommer-sprossen	hell, häufig Sommer-sprossen	hell bis hellbraun	hell-braun, oliv	dunkel-braun	dunkel-braun bis schwarz
						
<b>Natürliche Haarfarbe</b>	rötlich bis rötlich blond	blond bis braun	dunkel-blond bis braun	dunkel-braun	dunkel-braun bis schwarz	schwarz
<b>Reaktion der Haut bzgl. Sonnenbrand*</b>	immer und schmerzhaft	fast immer, schmerzhaft	selten bis mässig	selten	sehr selten	extrem selten
<b>Bräunung nach Sonnenbädern</b>	keine	kaum bis mässig	fortschreitend	schnell und tief	keine	keine
<b>Eigenschutzzeit in der Sonne</b>	weniger als 15 Min.	zwischen 15 und 25 Min.	zwischen 25 und 40 Min.	länger als 40 Min.	länger als 60 Min.	länger als 60 Min.

\* bei längerem Sonnenbaden

# Sonnenschutz

Den Sonnenschutz wählen Sie nach der Intensität, der Dauer der Sonnenexposition und Ihrem Hauttyp.

## Das Sonnenlicht meiden

Vermeiden Sie zwischen 11.00 und 15.00 Uhr eine zu hohe UV-Dosis. Beachten Sie, dass auch im Schatten noch eine gefährliche Menge von UV-Strahlen vorhanden sein kann, die aus der Umgebung reflektiert werden oder durch einen Sonnenschirm hindurchdringen.

### Der erste Schutzschild:



#### Kleider

Stoff hält einen Teil der UV-Strahlen ab. Den besten Schutz bieten locker sitzende, dicht gewobene Textilien in dunklen oder kräftigen Farben.



#### Hut

Ein Sonnenhut mit breitem Rand schützt nicht nur die Kopfhaut inklusive Stirn, sondern teilweise auch die Ohren, die Wangenknochen und die Nase. Ein erweiterter Nackenschutz ist ebenfalls empfehlenswert, etwa wenn Sie im Garten oder auf einer Baustelle sind.



#### Sonnenbrille

Diese sollte so gross sein, dass die Augenhöhlen gut abgedeckt sind, um auch das Streulicht aus der Umgebung besser zu filtern. Im Schnee und am oder im Wasser sollten Sonnenbrillen rundum aufliegen. Beim Sport schützen diese die Augen zudem vor Fremdpartikeln oder Insekten. Achten Sie auf ein UV-Zertifikat. Verdunkelte Gläser ohne UV-Schutz schaden den Augen: Die Pupillen erweitern sich und es treffen mehr UV-Strahlen auf die empfindliche Netzhaut.

# Sonnencreme

Der **zweite Schutzschild** ist die Sonnencreme auf der Haut. Den Schutz gibt es als Creme, Fluid, Körpermilch oder Lotion. Manche kann man bequem aufspritzen – massieren Sie den Schutz danach aber unbedingt ein, damit er gleichmässig verteilt wird. Viele Tagescremes schützen vor UV-A- und UV-B-Strahlen. Für die Lippen gibt es eine entsprechende Pomade. Beachten Sie bei einem Produkt, wie lange Sie es geöffnet brauchen können.

## LSF: Lichtschutzfaktor

Der LSF gibt an, um welchen Faktor der Eigenschutz unserer Haut durch das Sonnenschutzprodukt erhöht wird. Für den angegebenen Schutz braucht es zwei Milligramm einer Creme pro Quadratzentimeter Haut. Für eine erwachsene Person entspricht das je nach Grösse und Produkt ein bis zwei Schnapsgläsern für ein komplettes Eincremen. Kaum jemand trägt jedoch genügend Sonnenschutzmittel auf. Wählen Sie deshalb einen hohen LSF, tragen Sie den Sonnenschutz mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf und cremen Sie alle 30 Minuten nach.

## Schutz vor UV-A-Strahlen

Der LSF gibt überwiegend die Schutzwirkung gegen UV-B-Strahlen an. Auf Ihrem Sonnenschutzmittel sehen Sie zusätzlich zum LSF auch «UV-A». Daneben steht jedoch keine Zahl: Der UV-A-Schutz beträgt mindestens ein Drittel des UV-B-Schutzes.

## Wasserfester Sonnenschutz

Auch wasserfeste Produkte sollten nach dem Baden und dem Abtrocknen erneut aufgetragen werden.

## Regelmässig nachcremen

Die Bestandteile des Sonnenschutzes verlieren mit der Zeit ihre Wirkung; ausserdem können Schweiss und Kleidung ihn abtragen. Cremen Sie deshalb regelmässig nach. So können Sie den Sonnenschutz aufrechterhalten.

## UV-Filter in der Sonnencreme

Es gibt chemische und physikalische UV-Filter.

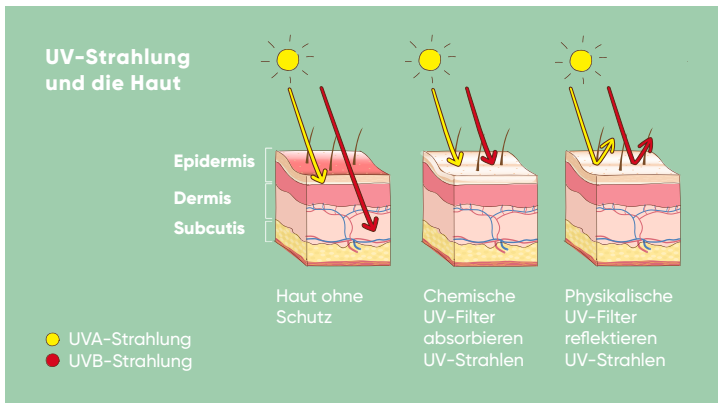
### Chemische UV-Filter

Sie absorbieren UV-Strahlen. Die Wirkung beginnt 30 Minuten nach dem Eincremen, da die Filter zuerst in die Haut einwirken müssen. Wichtig ist, diese Art Sonnenschutz vor anderen Cremes oder Insektensprays aufzutragen.

### Physikalische UV-Filter

Sie enthalten Mineralpulver. Die feinen Bestandteile reflektieren die Sonnenstrahlen. Dadurch können die Sonnenstrahlen nicht in die Haut eindringen.

12



# Babys und Kleinkinder

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 schützen Sie mit einer Kinder-Sonnencreme. Es gibt Produkte, die bereits ab 3 Monaten verwendet werden können. Dies ist wichtig, auch wenn Kleinkinder nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden, z.B. bei bewölktem Himmel, in den Bergen und im Schnee. Sonnenschädigungen im Kindesalter tragen entscheidend zum Hautkrebsrisiko als Erwachsene bei.

**Wichtig:** Babys sollten im ersten Lebensjahr stets im Schatten bleiben und nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein.

13



## Tipp

«Punkt, Punkt, Komma, Strich, fertig ist das Angesicht»: Mit Reimen und Liedern verwan-

deln Sie das Auftragen der Sonnencreme in ein lustiges Ritual.



## Wussten Sie das?

### Insekten

Lockere Kleidung aus dicht gewobenem Stoff schützt nicht nur vor UV-Strahlen, sondern macht es auch für Insekten schwieriger, Sie zu stechen. Insektenschutzmittel trägt man übrigens nach der Sonnencreme mit chemischem UV-Filter auf; bei physikalischen Filtern kann es auch davor aufgetragen werden.

### Sonnenschutz dank Rüebli

Betacarotin, der Farbstoff in Rüebli, kann den schädlichen Einfluss von sogenannten Radikalen mindern, die durch UV-Strahlen entstehen. Er verhindert jedoch nicht einen Sonnenbrand.

### After-Sun

Lotionen pflegen die Haut und unterstützen sie beim Reparieren von Schäden durch Austrocknung. Verzichten Sie auf ein Peeling, um die schützende Hornschicht zu bewahren.

### Sonnenlicht als Therapie

Sonnenlicht kann die Entzündungsreaktion der Haut bremsen. In seltenen Fällen ist das erwünscht. Zum Beispiel hilft Sonnenlicht gegen chronisch entzündliche Hautkrankheiten wie Schuppenflechte oder Neurodermitis. Besprechen Sie dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

# Zu viel Sonne

## Sonnenbrand

Die Haut ist rot, heiss, eventuell geschwollen, und sie brennt schmerzhaft. Jede Berührung ist unangenehm.

### Was tun?

Gehen Sie aus der Sonne und kühlen Sie die Haut. Zuerst mit feuchten Tüchern, dann mit kühlenden, pflegenden Lotionen. Die vollständige Heilung der Haut dauert je nach Schweregrad der Verbrennung zwi-

schen drei Tagen und drei Wochen. In dieser Zeit sollten Sie vor Sonnenlicht geschützt bleiben. Falls die Haut Blasen wirft oder Sie Fieber haben fragen Sie eine medizinische Fachperson um Rat.

## Sonnenstich und Hitzschlag

Ein Sonnenstich entsteht aus einer übermässigen Sonnenbestrahlung des Kopfes, was zu einem Wärmestau und einer Reizung der Hirnhäute führt. Beim Hitzschlag ist der Kühlmechanismus des gesamten Körpers überfordert. Die Körpertemperatur steigt. Die Folgen sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schüttelfrost, Muskelschwäche, Atembeschwerden, Bewusstseinsstrübung und Durst.

## Was tun?

Eine betroffene Person muss unverzüglich im Schatten gekühlt werden! Sie sollte sich setzen oder nach einem Zusammenbruch die Beine hochlagern. Jede zusätzliche

Anstrengung ist zu vermeiden, und die Person sollte viel ungekühltes Wasser trinken. Ein Hitzeschlag ist ein medizinischer Notfall und muss sofort ärztlich behandelt werden.

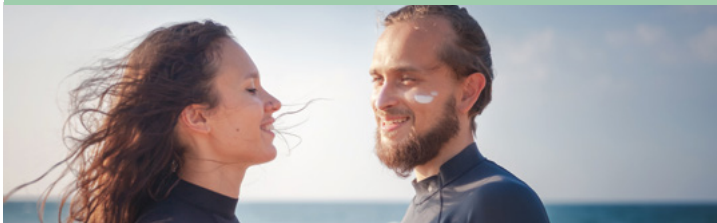
## Sonnenallergie

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.

## Was tun?

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.





## «Mallorca-Akne»

Das ist eine Akne-Form, welche überwiegend sonnenexponierte Hautareale betrifft und vor allem bei Frauen vorkommt. Die Haut bildet im Sonnenlicht akneartige Pusteln.

### Was tun?

Betroffene greifen am besten auf fettfreie Sonnenschutzmit-

tel zurück, um die Hautporen nicht zu verstopfen.



### Wussten Sie das?

**Selbstbräuner schützen nicht vor Sonnenbrand.** Der Wirkstoff in den am häufigsten verwendeten Selbstbräunern verbindet sich mit Eiweissmolekülen in der obersten Hautschicht. Das führt innert Stunden zu einem braunen Hautton. Selbstbräuner bieten allerdings keinen Schutz vor den UV-Strahlen.

**Solariumbräune regt weder die Produktion von Vitamin D an noch schützt sie vor Sonnenbrand.** Die Bildung von Vitamin D benötigt UV-B-Strahlen. Im

Solarium wird jedoch vor allem UV-A-Licht abgestrahlt. UV-A-Strahlen lassen die Haut vorzeitig altern und fördern ebenfalls das Krebsrisiko.

**Medikamente verringern den Eigenschutz der Haut.** Manche Medikamente machen die Haut lichtempfindlicher. Zahlreiche Medikamente können in Verbindung mit Sonnenstrahlung eine unerwünschte Hautreaktion auslösen. Fragen Sie hierzu Ihre Apothekerin oder Ihren Arzt.



# Hilfreiche Links

## **[meteoschweiz.admin.ch](https://meteoschweiz.admin.ch)**

Aktueller UV-Index für die ganze Schweiz mit 1-Tagesprognose und Angaben für Berglagen. Die kostenlose App gibt praktische Anweisungen für einen angepassten Sonnenschutz, natürlich nebst allen anderen Gefahren- und Wetterprognosen in Echtzeit.

## **[krebsliga.ch](https://krebsliga.ch)**

Informationen zur Vorbeugung und zur Erkennung von Hautkrebs. Im Download-Bereich finden Sie verschiedene Broschüren zu Hautkrebs und dessen Prävention, auch für Kinder. Für Fragen zum Thema gibt es zudem unterschiedliche Kontaktmöglichkeiten.

# TopPharm Dienstleistungen

## Vertiefte Abklärung bei Hautausschlag

Gerötete, juckende, brennende, trockene oder schuppige Haut kann unangenehm bis schmerzhaft sein. Oft stecken einfach behandelbare Ekzeme hinter diesen Symptomen, die Sie direkt bei uns in der Apotheke abklären und behandeln lassen können. Bei Bedarf kann die Apothekerin einen Hautarzt per Telefon beiziehen. Wir beraten Sie diskret und unkompliziert, und Sie erhalten noch vor Ort das richtige Mittel, um die Symptome zu lindern – gegebenenfalls auch ein rezeptpflichtiges.

## Wundversorgung

Akute Verletzungen wie beispielsweise Schnitt- oder Schürfwunden und leichte Verbrennungen können Sie direkt bei uns in der Apotheke versorgen lassen. Die Wunde wird mit dem geeigneten Material professionell, hygienisch und fachgerecht versorgt.

**Buchen Sie heute  
einen Termin  
oder kommen Sie  
spontan vorbei  
und lassen Sie sich  
vor Ort beraten.**

## **Entdecken Sie unsere Dienstleistungen in Ihrer TopPharm Apotheke**

### **Abklärung & Behandlung**

- Blasenentzündung
- Augenentzündung
- Erkältungs- und Grippe-  
symptome
- Hautausschlag
- Wundversorgung

### **Checks & Messungen**

- Allergie-Check
- Herz-Kreislauf-Check
- Blutdruck-Messung
- Blutzucker-Messung
- Cholesterin-Messung

### **Impfungen**

- Grippeimpfung
- Zeckenimpfung
- Impf- und Reiseberatung