

## Sonnenregeln

- Niemals ungeschützt in die Sonne gehen.
- Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen.
- Solariumsbräune schützt nicht vor Sonnenbrand.
- Mittagssonne möglichst meiden. Dann ist die UV-Strahlung am stärksten.
- Zu Beginn des Urlaubs Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, um die Haut an die Sonne zu gewöhnen. Nach etwa 5–7 Tagen in der Sonne kann auf einen niedrigeren Lichtschutzfaktor umgestellt werden. Kinder und Sonnenallergiker benötigen weiterhin hohe Lichtschutzfaktoren.
- Die mögliche Verweildauer in der Sonne nie völlig ausnutzen.
- Sonnenbrille mit UV-Schutz und Kopfbedeckung nicht vergessen.
- Die extrem sonnenbrandgefährdeten Stellen des Körpers (die sogenannten Sonnenterrassen) besonders gut schützen: Nasenrücken, Ohren, Unterlippe, Schultern, Kinn, Fußrücken.
- Mehrmaliges Eincremen verlängert die Schutzzeit nicht, ist aber notwendig, um den durch Handtuchabrieb, Baden oder Schwitzen möglicherweise beschädigten Schutzfilm wiederherzustellen.
- Nach dem Sonnenbaden die Haut gründlich reinigen und eine Haut beruhigende Après Pflege Lotion oder ein Après Pflege Gel auftragen. Für Allergiker ohne Emulatoren.
- Rechtzeitig vor dem Sonnenurlaub mit ausreichendem Sonnenschutz eindecken. Faustregel für Erwachsene: ca. 25 ml Sonnenmilch/- gel pro Tag, 20 ml Spray pro Tag.
- Bei Einnahme von Arzneimitteln Sonnenverträglichkeit prüfen (Information auf dem Beipackzettel beachten).

**Ladival**

Dermatologischer Sonnenschutz  
für jede Haut

### Beratungsservice

- Diabetes
- Ernährung
- Homöopathie
- Reisemedizin
- Häusliche Pflege
- Hautpflege
- Kosmetik
- Prävention

### Verleihservice

- Medela® Milchpumpen (Intervall)
- Digitale Babywaagen
- Pari® Inhalatoren
- Blutdruckmessgeräte

### Check-up Service

- Blutdruck
- Blutzucker
- HbA<sub>1c</sub>-Wert
- Blutfettwerte
- Harnsäure
- Leberwerte
- Freie Radikale
- Herzcheck (ECP)

### PLUS Service

- Informative Homepage
- 24h Online-Shop
- Aktueller Newsletter
- Lieferung per Botendienst
- Eigene Parkplätze im Hof
- Lange Öffnungszeiten
- Gebührenfreie Rufnummer
- Arzneimittel mit Preisvorteil
- Top-Angebote

[www.rats-apotheke-michelstadt.de](http://www.rats-apotheke-michelstadt.de)

## Ratgeber



## Sonnenschutz

7

**Rats-Apotheke**  
Bahnhofstraße 25  
64720 Michelstadt  
Fon: 06061 / 2324

## Die Haut

Die Haut wehrt äußere „Feinde“ ab und erfüllt wichtige Stoffwechselfunktionen. Dabei bildet sie nicht nur die äußere Barriere des Immunsystems, reguliert die Körpertemperatur und bewahrt uns vor dem Austrocknen.

Außerdem ist die Haut auch für unsere optische Erscheinung ausschlaggebend. Schöne Haut macht selbstbewusst und steigert das Wohlbefinden.



Sonnenlicht macht gute Laune, hebt das Wohlbefinden und bewirkt viel Gutes im Körper. Sonnenlicht regt die Bildung von Glückshormonen an, ist notwendig für die **Vitamin D** Produktion, fördert den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid in der Lunge.

*Doch Achtung:* Zuviel Sonne ist ungesund, denn die UV-Strahlen wirken auf die Hautzellen ein und können zahlreiche negative Folgen haben: Vorzeitiges Altern der Haut, Auslösen von Allergien, Hautkrankheiten bis hin zu Hautkrebs und Schwächung des Immunsystems.

Als äußerste Schutzschicht unseres Körpers hat die Haut viel auszuhalten. Insbesondere die Zellen leiden unter der zerstörerischen Wirkung von UV-Strahlen. Die Ur-

sache Nummer eins von Hautkrebs sind UV-Strahlen beziehungsweise der ungenügende Schutz davor. Das Risiko betrifft jeden.

Säuglinge und Kleinkinder benötigen besonders intensiven Schutz. Studien zeigen, dass schon wenige ernsthafte Sonnenbrände im Kindesalter ausreichen können, um in späteren Jahren das Risiko der Hautkrebserkrankung deutlich zu erhöhen.

Sonnenschutz bedeutet also Verantwortung – für eine gesunde Haut ohne Spätschäden.



## Gefährliche Strahlung

Den größten Anteil am UV-Licht haben die UV-A-Strahlen. Sie dringen tief bis in die Lederhaut ein. Auf dem Weg dorthin treffen sie auf Melaninvorstufen, die dadurch dunkler werden. In der Lederhaut erreicht die Strahlung Blutgefäße und Fasern des Bindegewebes, deren Elastizität sie dauerhaft schädigen kann.

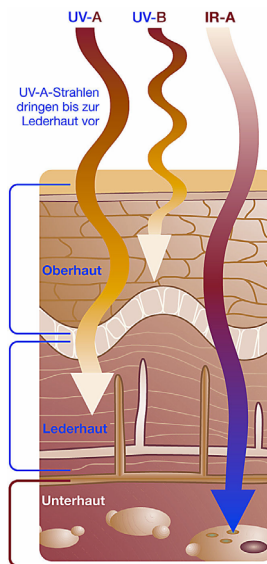


Die Folge: Die Haut altert schneller. Sie wird trocken, faltig und bekommt Pigmentflecke. Ferner kann UV-A-Strahlung Mallorca-Akne und Sonnenallergie auslösen.

UV-B-Strahlen sind an der Bildung von **Vitamin D** beteiligt und daher unentbehrlich für gesunde Knochen. Circa 10 Prozent der Strahlen erreichen die Basalzellschicht und aktivieren die Bildung von Melanin, dem Hautpigment. Dieses Melanin wird auf die Nachbarzellen übertragen, legt sich wie ein Schutzschirm über den Zellkern und schützt die enthaltene Erbsubstanz DNA vor der UV-Strahlung.

Eine zu hohe Dosis UV-B-Strahlen verursacht Sonnenbrand, die entzündliche Rötung der Haut. Außerdem schwächt hoch dosierte UV-B-Strahlung das Immunsystem. Langfristig steigt die Gefahr von Hautkrebs mit der Zahl der erlittenen Sonnenbrände an.

Neueste Untersuchungen belegen, dass Infrarot-A-Strahlen bis zur Unterhaut durchdringen und dort erhebliche Zellschäden verursachen können: Sie können wie auch UV-Strahlen beim Sonnenbaden zu beschleunigter Hautalterung führen und möglicherweise sogar die Entstehung von Hautkrebs fördern.



## Testen Sie jetzt ...

Sonnenschutzmittel sollten auf die individuellen Bedürfnisse der Haut abgestimmt sein. Dies ist der beste Weg zu einem sicheren und beschwerdefreien Schutz der Haut. Doch worauf müssen Sie achten, wenn Sie eine Sonnenschutzcreme kaufen? Achten Sie vor allem auf zweierlei:

Welche Sonnenschutzserie passt zu meiner Haut?  
Welchen Lichtschutzfaktor (LSF) benötigen Sie?

### Lichtschutzfaktor

Grundsätzlich gilt: Im Sommer sind in Deutschland UV-B-Lichtschutzfaktoren von 10 bis 20 empfehlenswert für normale Haut, für Sonnenallergiker und Kinder LSF 20 bis 25.

Dies sind natürlich nur Anhaltspunkte, weil die Stärke der UV-Strahlung nach Tageszeit, Jahreszeit, Bewölkungsdichte und anderem variiert.

Je nach Empfindlichkeit und Bräunegrad hat Ihre Haut eine individuelle Eigenschutzzeit. Das ist die Zeit, die Sie ungefährdet in der Sonne verbringen können. Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, mit welchem Faktor Sie die Eigenschutzzeit der Haut multiplizieren können, bevor eine Rötung der Haut auftritt.

Wir bestimmen mit einem Hautanalysegerät Phototyp und Eigenschutzzeit. Sie erhalten so einen Anhaltspunkt für die Auswahl des Sonnenschutzmittels mit dem richtigen Lichtschutzfaktor.

Datum	
Phototyp	
Eigenschutzzeit	

Kaufen Sie Ihren Sonnenschutz am besten in der Apotheke. Dort werden Sie bei der Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors und des für Sie richtigen Sonnenschutzes kompetent beraten – für eine gesunde Haut ohne Spätschäden.

Wir führen Sonnenkosmetik von  
LADIVAL - LIERAC - Caudalie  
Louis Widmer - VICHY - Dr. Hauschka