SONNEN SCHUTZ

# SOMMERZEIT SONNE GENIESSEN

Diese Jahreszeit ist die schönste und wertvollste. Die Gemeinsamkeit der Familie und die Zeit draußen an der frischen Luft in sommerlich warmer Umgebung sind für die Kinder wichtiger als exotische Urlaubsziele.

So schön das Leben in der Sonne ist, so gefährlich kann es sein, denn jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, dass ein Sonnenbrand die Sonnenfreuden rasch unterbrechen kann. Der körpereigene Sonnenschutz reicht von nur fünf bis höchstens 20 Minuten. Dann wird ein Mittel mit Lichtschutzfaktor (LSF) notwendig, um die Sonne zu genießen.

**ACHTUNG**: Säuglinge verfügen über keinen körpereigenen Schutz und Kinder nur sehr eingeschränkt. und Sonnenbrand im Kindesalter kann fatale Folgen nach sich ziehen.

Deshalb ist es wichtig, den geeigneten Sonnenschutz zu wählen. Sonnenschutzmittel unterscheiden sich wesentlich in den Inhaltstoffen und Darreichungen. Gerade bei Kindern sollte also nicht irgendein Sonnenschutzmittel benutzt werden. Wir beraten Sie gerne mit unseren speziell ausgebildeten Sonnenschutz-Beraterinnen

Sonnige Grüße von Ihrem Apothekenteam

Mutter+Kind Apotheke

Mutter+Kind Apotheke

Glocken-Apotheke Apolda

Wir läuten Ihre Gesundheit ein

## Wir sind für Sie da.

| | |
|---|---|
| montags, dienstags, donnerstags | 8:00 - 18:30 h |
| mittwochs, freitags | 8:00 - 18:00 h |
| samstags | 9:00 - 12:00 h |

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne.

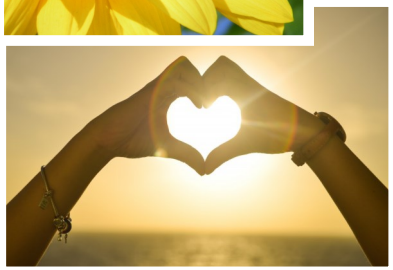
GLOCKEN-APOTHEKE APOLDA
Robert-Koch-Straße 6
99510 Apolda
Telefon 0 36 44 - 56 21 30
info@glockenapotheke-apolda.de

www.glockenapotheke-apolda.de
www.mutterkind-apotheke-apolda.de

Mutter+Kind Apotheke

# Sonnenschutz Beratung

Die Sommersonne genießen ...
... mit dem richtigen Schutz



# "Sonnenschäden"

Die gefährlichen UV-Strahlen sind unsichtbar. Sie beschleunigen die Hautalterung, die Faltenbildung, provozieren Sonnenallergien und Altersflecken. Vorgeschädigte Haut (Akne, Rosacea etc.) ist besonders empfindlich bei Sonneneinwirkung.

## Sonnenbrand (Dermatitis solaris)

**UV-B-**Strahlen sind für die Hautbräunung, aber auch für den Sonnenbrand verantwortlich. **UV-A-**Strahlen dringen tief in die Haut ein. Den besten Schutz bieten Schatten, Kleidung und Sonnencrème - in dieser Reihenfolge.

## Sonnenallergie (Polymorphe Lichtdermatose)

Nach Bestrahlung vor allem mit UV-A-Strahlen stellen sich fleckige Hautrötungen, Blasen und Knötchen (Papeln) mit starkem Juckreiz meist am Hals, am Dekolleté, an Oberarmen, Handrücken oder Oberschenkeln ein.

## Sonnenstich (Insolation)

geht einher mit hohen Temperaturen und grippeähnlichen Symptomen. Das Hirngewebe ist gereizt. Sofort in einer kühlen Umgebung hinlegen. Kopf und Nacken mit feuchten, kühlen Tüchern bedecken. Arzt konsultieren!

## Fototoxische Reaktionen

Substanzen, die in Medikamenten oder Kosmetika enthalten sind, können fototoxische Reaktionen auslösen, wie Rötung und Brennen, und bis hin zu Verbrennungen führen.

# Von Kopf bis Fuß

Sonne ist Leben und Lebenslust. An einem sonnigen Tag sind wir fröhlicher und lebenslustiger. Sonne fördert die Bildung lebensnotwendiger Vitamine und Hormone. Sie ist beispielsweise notwendig für die Knochenbildung. Sonnenstrahlen können Krankheiten heilen, aber auch schaden. Der Grat zwischen Gesundheit und Hautschädigung ist sehr schmal.

| Ganzheitlicher Sonnenschutz | | |
|---|---|---|
| Körper | Kleidung mit UV-Schutz | Sonnenschutzmittel nach Hauttyp |
| Kopf/Nacken | Hut, Mütze oder Kappe mit Nackenschutz | Bei Glatzen Sonnenschutzmittel mit max. Lichtschutz |
| Gesicht | Sonnenschutzspray über dem Makeup | Gesichtscrème oder Lotion nach Hauttyp |
| Lippen | Regelmäßig in kurzen Abständen Lippenpflege anwenden | Lippenpflegestifte mit hohem Lichtschutzfaktor |
| Augen | Sonnenbrille mit 100 % UV-A und UV-B-Schutz | Polarisierende Gläser verwenden |

Kinder unter zwei Jahren sollten direkter Sonnenstrahlung überhaupt nicht ausgesetzt werden.

# Sonnenschutzmittel

Es ist nicht so, dass **Schatten** grundsätzlich die UV-Einwirkung abhält, aber er gewährt einen guten Sonnenschutz. Sonnenschutzmittel sind höchst unterschiedlich. Eine gezielte Auswahl ist meist nur Fachkräften möglich.

Wichtigstes Kriterium ist der

## Lichtschutzfaktor (LSF)

| | |
|---|---|
| **Basis**: LSF 6-10 | **Hoch:** LSF 30, 50 |
| **Mittel**: LSF 15, 20, 25 | **Sehr hoch**: LSF 50+ |

## Darreichungsformen

| | |
|---|---|
| **Crème:** W/O-Emulsion (fetthaltiger) | **Lotion:** O/W-Emulsion (Wasserhaltiger) |
| **Spray:** Mikroemulsionen, Öle | **Flüssig**: fetthaltige Sonnenöle |
| **Stift**: wasserfreie Wachsstifte | **Gel**: fettfreie Gele. |
| **Lippenstifte**: Lippenpflegestifte | **Fluid**, **Milch**: O/W-Emulsionen |

## Beurteilungskriterien - Sonnenschutz

| | |
|---|---|
| Möglichst physikalische, mineralische Filter | Kaum chemische Filter |
| Keine Duftstoffe | Keine allergenen Substanzen |
| Keine Schadstoffe wie Erdöl | Wasserfeste Zubereitungen |
| Natürliche Wirkstoffe | Umweltfreundliche Produkte |

| | Typ I | Typ II | Typ III | Typ IV | Typ V | Typ VI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Hautfarbe | sehr hell | hell | mittel | bräunlich, oliv | hellbraun, dunkel | schwarz |
| Augenfarbe | hellgrau, blau, grün | grau, blau, grün, | grau, blau, grün, braun | braun | schwarz | schwarz |
| Haarfarbe | hellblond bis rötlich | blond, hell-dunkelbraun | blond-dunkelblond, hell-dunkelbraun, schwarz | braun bis schwarz | schwarz | schwarz |
| Merkmale | Sommersprossen | Sommersprossen | kaum Sommersprossen | keine Sommersprossen | keine Sommersprossen | keine Sommersprossen |
| Bräunungsgrad | wird nicht oder kaum braun | langsam, minimal | langsam steigernd | schnell | schnell | schnell |
| Sonnenbrand | sehr oft | oft | manchmal | selten | kaum | nie |
| Eigenschutzzeit | 5 bis 10 Minuten | 10 bis 20 Minuten | 20 bis 30 Minuten | 20 bis 40 Minuten | 60 Minuten | 90 Minuten |