

Sonnenschein richtig genießen

Sonnenschutz ist schon im Frühling wichtig

Stuttgart, den 25. April 2018 – Helle Haut ist besonders sonnenempfindlich. Umso wichtiger ist es im Frühling, wenn die Haut noch ungebräunt ist, auf ausreichenden Schutz zu achten. Auch die richtige Menge an Sonnenschutz und das Nachcremen im Laufe des Tages sind entscheidend, so der Landesapothekerverband Baden-Württemberg. Denn durch intensives und ungeschütztes Sonnen können irreparable Schäden der Haut entstehen, was im extremsten Fall bis hin zum gefährlichen Hautkrebs führen kann.

„Im Frühling zieht es uns alle raus. Sobald sich die ersten Sonnenstrahlen zeigen, verbringen wir mehr Zeit im Freien“, so Christoph Gulde, Vizepräsident des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg. „Doch die Haut ist noch nicht an die UV-Strahlen gewöhnt und schnell entstehen kleinere Sonnenbrände. Darum ist ein guter Sonnenschutz nicht nur im Hochsommer wichtig, sondern auch im Frühjahr.“ Bei der Sonnencreme muss darauf geachtet werden, dass sie einen ausreichenden UVA- und UVB-Schutz mit einem Lichtschutzfaktor von 30 bis 50 aufweist. Doch nicht nur die Höhe des Schutzes spielt eine Rolle. Gulde: „Wichtig ist auch, dass man die richtige Menge an Sonnencreme verwendet. Ein guter Anhaltspunkt ist die Elf-Hände-voll-Regel.“ Von der Mittelfinger-Spitze bis zur Handwurzel wird dabei eine Bahn mit Sonnenschutz gezogen. Diese sollte dann elf Mal auf dem Körper verteilt werden. Je eine auf jeden Arm, zwei auf Bauch, Rücken und jedes Bein und die elfte Hand ist für Gesicht, Hals und Dekolleté, erklärt der Apotheker. „Gerade diese letzten Stellen sind besonders wichtig. Auf diesen sogenannten Sonnenterrassen, dazu gehören vor allem Nase und Ohren, verbrennt die Haut schnell. Insgesamt gilt, dass man im Laufe des Tages das Eincremen wiederholen muss. Denn die Sonnencreme wird auch beim Schwitzen oder durch Kleidung vom Körper entfernt und ist dann nicht mehr wirksam.“ Wichtig zu wissen: Das erneute Eincremen verlängert nicht die Schutzzeit!

PRESSEINFORMATION



Besonders empfindlich ist Kinderhaut, diese benötigt einen speziellen Schutz. Babys und Kleinkinder sollten mit Kleidung geschützt werden und überhaupt nicht der direkten Sonne ausgesetzt sein.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.500 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter www.apotheker.de

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de

