

## Wissenswertes rund um den Sonnenschutz II

Damit der Sonnenschutz auch optimal wirken kann, ist ganz wichtig, dass man sich mit einer ausreichenden Menge eincremt. Am besten trägt man den Sonnenschutz bereits eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad auf. Dann können die Filtersubstanzen ihre Wirkung am besten entfalten. Nachcremen ist natürlich auch wichtig, wenn man schwimmen war oder stark schwitzt und deshalb ein Teil des Schutzes von der Haut abgewaschen wird. Das regelmäßige Nachcremen ersetzt nur den Schutz - die Zeit, die man sich der Sonne aussetzen kann, lässt sich aber dadurch nicht verlängern. Die Eigenschutzzeit kann nur einmal in 24 Stunden ausgenutzt werden! Nach dem Baden nachcremen sollte man auch, wenn man wasserfesten Sonnenschutz verwendet. „Wasserfest“ bedeutet nach den Vorgaben des europäischen Kosmetikverbandes, dass nach zwei mal 20 Minuten Badens noch die Hälfte des Lichtschutzfaktors messbar ist.

Für Kinder oder Menschen mit sehr empfindlicher Haut eignen sich auch Sonnenschutzprodukte, die statt der chemischen Lichtschutzfilter mikrofeine Mineralpartikel wie beispielsweise Zinkoxid enthalten. Diese mineralischen Filter dringen nicht in die Haut ein, sondern bleiben an der Hautoberfläche und streuen bzw. reflektieren das auffallende Licht. Manchmal wirken sie dadurch ein wenig weiß.

In der Zeit zwischen 12 und 16 Uhr ist die Strahlung am intensivsten. In dieser Zeit sollte man sich möglichst nicht direkt der Sonne aussetzen, sondern sich lieber im Schatten aufhalten oder noch besser eine Siesta im Haus halten, so wie es bei unseren Nachbarn im Süden üb-



Foto: Blende 8

### ■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

lich ist. Babys und Kleinkinder sollen gar nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden, was manchmal allerdings gar nicht so leicht ist, denn natürlich möchten auch kleine Kinder am See oder am Meer planschen und im Sand spielen. Dann ist neben einem speziellen Sonnenschutz auch möglichst langärmlige UV-Schutzkleidung und ein Sonnenhut mit breiter Krempe und Nackenschutz sowie eine Sonnenbrille ein absolutes Muss!

Hohe Temperaturen, trockene Luft, Wind und Sonnenstrahlung trocknen unsere Haut stark aus. Als Folge zeigen sich ein Spannungsgefühl sowie feine Trockenheitsfältchen und evtl. schuppt die Haut sogar. Deshalb ist nach einem Tag am Strand oder einem Sonnenbad im Garten die Aprèspfleger so wichtig. Kühlende Lotionen spenden viel Feuchtigkeit und beruhigen die Haut. Es gibt sogar Produkte mit Algenenzymen, die kleine sonnenbedingte Hautschäden reparieren können.

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**