# Sommerurlaub für die Haut Teil II

Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Auch das beste Sonnenschutzmittel ist nur so gut wie seine Anwendung. Hier gilt das Motto „viel hilft viel". Etwa 35 ml sollten auf den ganzen Körper aufgetragen werden! Wichtig ist auch, sich rechtzeitig einzucremen: vor dem Sonnenbad. Nur so können die schützenden Substanzen richtig wirken. Da beim Schwitzen oder Baden Creme verloren geht oder ins Handtuch gerubbelt wird, sollte man über den Tag verteilt immer wieder nachcremen. Die Schutzzeit verlängert sich dadurch allerdings nicht!

Generell sollten Sie in den ersten Urlaubstagen bzw. Sommertagen die Haut langsam an die Sonne gewöhnen. Tragen sie luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung und passen Sie sich dem Lebensrhythmus des Urlaubslandes an: Siesta von 11 bis 15 Uhr während der Mittagshitze, wenn die Sonnenstrahlung am intensivsten ist. In der Mittagszeit die Sonne meiden gilt aber auch bei uns vor Ort.

Die Lippen werden oft vergessen, dabei sind sie besonders empfindlich, da sie keine eigenen Pigmente zum Schutz bilden können. Deshalb sollte man immer einen Lippenpflegestift mit mind. Lichtschutzfaktor 30 bzw. einen Sunblockerstift auftragen. Ganz besonders gilt dies für Menschen, die von Herpes geplagt werden. Da zu intensive Sonnenstrahlung das Immunsystem schwächt, können gerade dann die unschönen Bläschen entstehen.

Auch die Augen benötigen Schutz. UV-Strahlen können Bindehautentzündungen verursachen. Deshalb ist der Schutz durch eine gute Sonnenbrille sehr wichtig. Das gilt auch für Kinder.

Auf Parfüms sollten sie verzichten. Sie enthalten oft ätherische Öle die in Verbindung mit Sonne zu Pigmentflecken führen. Auch manche Medikamente machen die Haut lichtempfindlicher. Wenn Sie Fragen dazu haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Babys unter 12 Monaten müssen vor direkter Sonnenbestrahlung ganz geschützt werden. Ihre Haut ist noch sehr empfindlich. Im umfangreichen Sortiment der Sonnenschutzmittel stehen für alle Bedürfnisse geeignete Präparate zur Verfügung. Für trockene Haut eignen sich eher cremige Produkte, fettige Haut braucht Gele, ebenso Menschen, die zu Sonnenallergie neigen.

**Ihr Apotheker**
**Dr. Lutz Engelmann**