

Sonnenschutz Teil III

Der UVB-Schutz eines Sonnenprodukts wird weltweit als LSF oder SPF (Lichtschutzfaktor oder Sun Protection Factor) angegeben. Dieser Wert gibt den Faktor an, um den sich die Eigenschutzzeit verlängert. Zum Beispiel bedeutet LSF 30, dass man theoretisch 30mal länger geschützt ist. Allerdings sollte man diese Zeit nicht „ausreizen“ und zur Vermeidung chronischer Schäden schon nach 2/3 der Maximalbrennzeit in den Schatten gehen.

Ein guter Sonnenschutz bietet sowohl UV-A als auch UV-B Schutz. Regelmäßiges Nachcremen, besonders nach dem Schwimmen oder Schwitzen, ist entscheidend für die Wirksamkeit.

Die Wahl des richtigen Sonnenschutzmittels hängt von individuellen Bedürfnissen ab. Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden sie sich an uns. Auch für „Spezialfälle“ haben wir eine passende Lösung.

Viele Medikamente machen die Haut lichtempfindlicher, sowie Menschen mit Hauterkrankungen, als auch Menschen mit Pigmentstörungen benötigen Produkte mit sehr hohen Lichtschutzfaktoren. Es gibt mittlerweile schon Präparate speziell gegen Pigmentflecke, diese enthalten noch zusätzliche Inhaltsstoffe, die gegen die Pigmentflecke wirken.

Ebenfalls hohe Lichtschutzfaktoren benötigen Bergwanderer, da die Strahlung in der Höhe wesentlich intensiver ist. Sie sollten auch „Sonnentrassen“ im Ge-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

sicht wie Ohren, Lippen und Nase bzw. die Schultern besonders gut schützen.

Wassersportler sind einer extremen Reflexion ausgesetzt. Neben hohen Schutzfaktoren sollten sie ein wasserfestes Präparat wählen, das auch längeres Schwimmen oder Schnorcheln aushält. Gleiches gilt für Kinder, die oft lang im Wasser planschen. Gerade für Kleinkinder gibt es Produkte ohne chemische Filter. Sie enthalten physikalische Filter, die das Licht reflektieren und so die Haut vor Strahlung schützen.

Es sind auch fettfreie Gele oder Sprays im Handel, die man im Kopfbereich verwenden kann, wenn sich zum Beispiel die Haare lichten.

Fett- und emulgatorfreie Gelzubereitungen sowie entsprechende Après-Produkte sind das Mittel der Wahl bei Sonnenallergie.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**