



# Sonnenschutz

Jetzt im Sommer geniessen wir die angenehm wärmenden Sonnenstrahlen. Gleichzeitig müssen wir uns bewusst sein, dass sie die Hautalterung beschleunigen und Hautkrebs verursachen. Umso wichtiger ist ein guter Sonnenschutz.

**TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER**

Endlich wieder Sommer, Ferien, knappe Kleidung, kühle Drinks und die Wärme der Sonne bis in die späten Abendstunden auf der Haut geniessen.

Weshalb ist es bei uns im Sommer eigentlich wärmer als im Winter? Der Grund liegt nicht in der unterschiedlichen Distanz der Erde zur Sonne. Tatsächlich ist der Abstand im Januar am kleinsten und im Juli am grössten! Der Grund für die verschiedenen Temperaturen während der Jahreszeiten ist die unterschiedliche Neigung der Erde. Im Sommer treffen die Sonnenstrahlen direkter und in einem steilen Winkel auf die Erde; und zusätzlich sind die Tage länger.

Der rund 150 Millionen Kilometer entfernte Stern ist unser grosser Lebensspender. Ohne die Sonne wäre das Leben auf der Erde nicht entstanden und es könnte nicht fortbestehen. Denn ihre Energie ist die Basis für alle Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, für den Sauerstoff, den wir atmen, und für die angenehmen Temperaturen.

## Negative Folgen der Sonnenstrahlung

Zu viel Sonnenstrahlung tut uns allerdings nicht gut und übt vor allem auf die Haut zahlreiche negative Effekte aus. Unser geschätzter Anatomieprofessor an der Universität pflegte zu sagen: «Die bronzene Schönheit von heute ist die vertrocknete Olive von morgen.» Nach wie vor sehen wir am Strand und in Schwimmbädern viele Menschen, die aktiv jede Körperpartie bräunen. Dabei wäre es aus gesundheitlicher Sicht ideal, wenn wir käsebleich aus den Ferien zurückkehren würden.

Die Sonnenstrahlung verursacht nicht nur Sonnenbrand, sondern fördert längerfristig die Hautalterung und die Entstehung von Hautveränderungen sowie -erkrankungen. Vor allem im Alter sind viele Menschen von einer aktinischen Keratose und einem weissen Hautkrebs betroffen. Diese Krebsarten lassen sich relativ gut mit Medikamenten oder einem kleinen Eingriff behandeln, sie können aber Narben und Defekte hinterlassen. Gefährlicher ist der schwarze Hautkrebs, das sogenannte Melanom, das von Pigmentzellen und Muttermalen in der Haut ausgeht. Es kann auch irgendwo auf der Haut

## Sonnen- und UV-Strahlung werden von der Weltgesundheitsorganisation WHO als krebserregend eingestuft.

neu entstehen. Veränderungen der Farbe und Grösse von Pigmentmalen, eine ungewöhnliche Begrenzung und Beschwerden wie Blutungen und Juckreiz deuten auf ein Melanom hin. Falls Sie solche Abweichungen bemerken, sollten Sie unbedingt in einer Arztpraxis vorstellig werden. Der schwarze Hautkrebs kann Ableger (Metastasen) bilden und ist deshalb lebensbedrohlich.

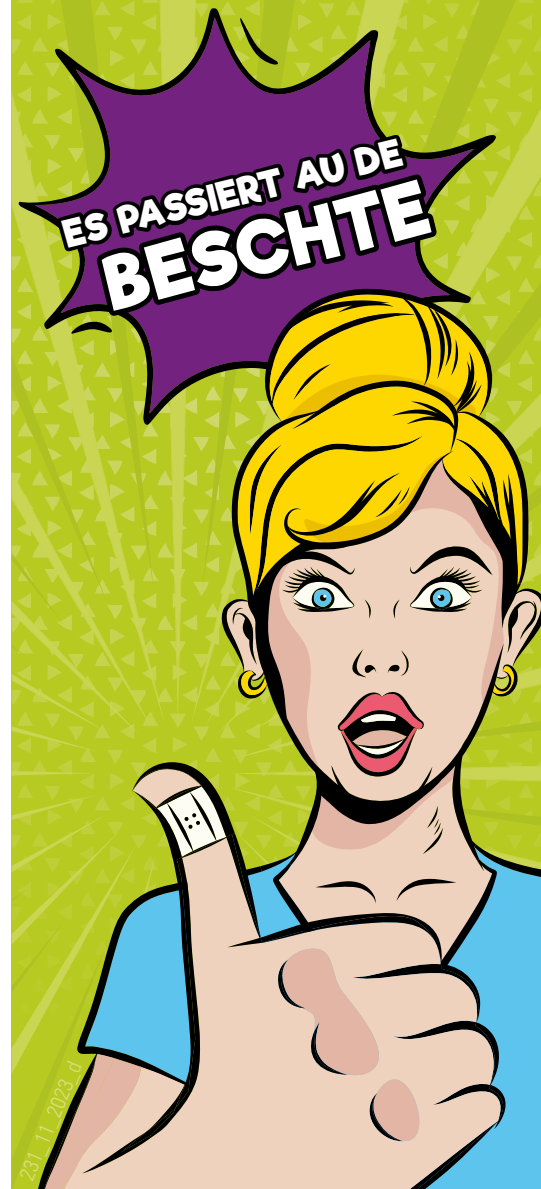
Verantwortlich für die negativen Folgen der Sonnenstrahlung ist hauptsächlich der ultraviolette Strahlungsanteil. Die unsichtbaren UV-A- und UV-B-Strahlen sind energiereicher als das sichtbare Licht, dringen in die Hautzellen ein und verursachen Schädigungen am Erbgut, welche zu Krebserkrankungen und zur Alterung beitragen. Des Weiteren schwächen sie das Immunsystem, das massgeblich an der Beseitigung von Krebszellen beteiligt ist. Sonnen- und UV-Strahlung werden von der Weltgesundheitsorganisation WHO als krebserregend eingestuft. Sie gehören zur gleichen Gruppe von Karzinogenen wie beispielsweise radioaktive Strahlung, Rauchen und Asbest.

Achten Sie darauf, dass einige Medikamente die Haut für die Sonne besonders empfindlich machen. Dazu gehören beispielsweise Aknemittel, bestimmte Antibiotika und Schmerzmittel. Bei der Anwendung solcher ist ein guter Schutz besonders wichtig, damit kein schwerer Sonnenbrand entsteht. Beim Bezug dieser Medikamente werden Sie in Ihrer Apotheke auf diese unerwünschte Wirkung aufmerksam gemacht.

Zu viel Sonnenstrahlung soll also möglichst vermieden werden. Dafür haben wir einige Tipps für Sie gesammelt (siehe Box).

### Gut geschützt

- > Die intensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden.
- > Den Schatten aufsuchen, zum Beispiel unter einem Sonnenschirm oder unter Bäumen.
- > Eine Sonnenbrille und einen Sonnenhut tragen.
- > Die Haut wenn immer möglich mit leichter Kleidung schützen.
- > Reichlich Sonnenschutzmittel auftragen.



**Desinfiziert und beschleunigt die Heilung kleiner Wunden.**

**20%  
Rabatt\***



\*20% Rabatt beim Kauf von Vita-Hexin® auf den offiziellen Verkaufspreis der jeweiligen Apotheke / Drogerie gültig für 1 Tube (30g oder 100g), nicht kumulierbar

**GÜLTIG VON 01.07. - 31.08.2024**

**Einfach diesen Coupon mitnehmen und vorzeigen**

**Information für den Fachhandel:**  
Rückerstattung durch den Aussendienst oder senden Sie den Bon an:  
Streuli Pharma AG  
Bahnhofstrasse 7  
8730 Uznach

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



**Häufig wird weniger Sonnenschutzmittel aufgetragen, als für einen optimalen Schutz nötig wäre.**

### Sonnenschutzmittel

Sonnenschutzmittel sind heute in zahlreichen Darreichungsformen und für alle individuellen Bedürfnisse in Apotheken erhältlich. Sie enthalten sogenannte Sonnenschutzfilter, welche die UV-Strahlung streuen, reflektieren oder in harmlose Wärme umwandeln. Dadurch gelangen sie nicht in das Gewebe und richten keinen Schaden an.

Es wird zwischen den anorganischen und chemischen Filtern unterschieden. Die anorganischen Filter wie Zinkoxid sind mineralischen Ursprungs und führen zum sogenannten «Weisseffekt». Das bedeutet, dass die Haut nach dem Auftragen weisslich und blass er-

scheint. Mit modernen Formulierungen ist es aber möglich, diesen unerwünschten Effekt grösstenteils zu vermeiden. Auch bei chemischen Filtern tritt er nicht auf.

Falls Sie eine empfindliche und zu Allergien neigende Haut haben, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Sonnencreme frei von Duftstoffen, Konservierungsmitteln und Emulgatoren ist.

Ein Lichtschutzfaktor (LSF, SPF) von 30 bedeutet, dass Sie sich nach dem Auftragen der Sonnencreme bis zu 30-mal länger in der Sonne aufhalten können als ohne Schutz, ohne einen Sonnenbrand zu riskieren. Das ist allerdings ein theoretischer Wert, denn beim Schwitzen und Baden wird die Schutzdauer reduziert und es wird meistens weniger Mittel aufgetragen, als erforderlich wäre. Die verlängerte Eigenschutzdauer der Haut ist auch von Ihrem Hauttyp abhängig. Bei einem hellen Hauttyp ist sie kurz, bei einem dunklen deutlich länger.

Die Anwendung soll deshalb tagsüber wiederholt werden. Sonnenschutzmittel sollen schon vor dem Sonnenbaden in ausreichender Menge und möglichst lückenlos appliziert werden. Die Mittel sind nach dem Öffnen meistens zwölf Monate haltbar. <

Foto: Robert Kneschke/stock.adobe.com

## Produkttipps



### Es passiert an der Besche!

Vita-Hexin® desinfiziert und beschleunigt die Heilung kleiner Wunden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Streuli Pharma AG, Uznach**  
vita-hexin.ch



### Bereit für die Insektensaison?

Sommer ist Insektenzeit. Ob Mücke, Biene oder Wespe – ein Stich kann unangenehme Symptome verursachen. Parapic hilft rasch bei Insektenstichen. Es stillt den Schmerz und den Juckreiz, desinfiziert die Stichstelle und kühlt die Haut. Erhältlich als Roll-on, Spray oder Tupffeder – ideal für eine saubere Anwendung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Biomed AG, 8600 Dübendorf**  
parapic.ch