

UV-Schutz auf Balkonien



© excentric_01 / iStock / Getty Images

Dank Corona wird es aktuell zwar keinen Urlaub im Süden geben, doch auch hierzulande ist ausreichender UV-Schutz sinnvoll. Was ist hier und bei der Hautpflege durchs Tragen von **Schutzmasken** wichtig?

Dieses Jahr ist alles anders: Der Mundschutz gehört zum Alltagsbild, wie die Sonnencreme in die Strandtasche. Doch ist tatsächlich alles anders? Nicht ganz, denn UV-Licht macht vor der Corona-Pandemie keine Pause, sodass die Haut auch weiterhin ausreichend geschützt werden sollte. Die meisten Ihrer Kunden werden die warmen Monate entweder im heimi-

schen Garten, auf dem Balkon oder an einem Urlaubsplätzchen innerhalb Deutschlands verbringen. Wer nach draußen geht, ganz gleich ob mit oder ohne Mundschutz, dessen Haut braucht Pflege. Am besten mit Lichtschutzfaktor. Dazu bietet sicher auch Ihre Apotheke ein großes Sortiment an.

Sonnenpflege im heimischen Sommer Über 3000 Produkte zum Schutz vor UV-

A- und UV-B-Strahlen warten im Einzelhandel darauf, gekauft und auch richtig angewandt zu werden. Produkte aus der Apotheke sind auch auf die verschiedenen Hautbedürfnisse hin geprüft. Außerdem erfüllen einige nicht nur den Zweck des Sonnenschutzes, sondern enthalten dazu Inhaltsstoffe wie beispielsweise Thermalwasser, Hyaluronsäure und pflanzliche Wirkstoffe gegen Pigmentflecken. Außerdem führen Sie Ta-

gescremes mit und ohne Tönung, die gleichzeitig einen hohen Lichtschutzfaktor von 30 bis 50 enthalten, dazu praktische Fluids, die sich einfach und schnell unter der üblichen Tagescreme auftragen lassen. Die leichten Formulierungen kleben nicht, hinterlassen keinen störenden Fettfilm auf der Haut und ziehen schnell ein. Selbst für männliche Kunden bieten sich solche Fluids an, auch wenn sie sonst eher weniger zu Gesichtscremes greifen. Viele Apothekenprodukte sind zudem ohne Parabene und Mineralöle hergestellt, was vielen Kunden inzwischen sehr wichtig ist. Zudem minimiert sich dadurch ein mögliches allergenes Potenzial.

Welches Produkt für wen?

Klassiker sind Lotionen, Öle, feste Stifte und immer beliebter Sonnenspray mit Lichtschutzfaktor. Beliebt sind zudem Produkte mit ultraleichter Textur, die schweiß- und wasserresistent sind. Eine Neuheit im Apothekensortiment ist Gel-Creme mit Anti-Sand-Effekt. Diese Sonnencreme bewirkt, dass Sand von der Haut einfach abrieselt und nicht kleben bleibt. Interessant für Kunden, die beispielsweise auf sandigem Boden sportlich aktiv sind oder sich am Strand auf dem Handtuch statt dem Liegestuhl sonnen. Stellt sich die Frage, welcher Lichtschutzfaktor empfehlenswert ist. Kunden mit sehr heller, empfindlicher Haut sind mit Lichtschutzfaktor 50 sehr gut beraten. Bei leicht vorgebräunter oder robuster Haut kann es auch ein Produkt mit Faktor 30 sein. Raten Sie Kunden mit fettiger Haut von Sonnenöl ab, hier wären Gel-Cremes und Spray eine bessere Wahl. Auch Kunden mit Sonnenallergie oder Mallorca-Akne sind mit parfümfreiem Gel und Spray

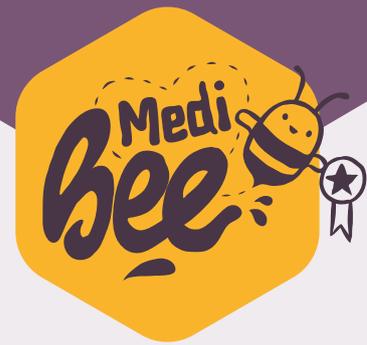
gut beraten. Weisen Sie bei Spray unbedingt darauf hin, dass es gleichmäßig und ausreichend auf den gesamten Körper gesprüht wird. Denn beim Spraysen ist die Gefahr groß, nicht überall gleichmäßig genug Sonnenschutz zu applizieren. Erinnern Sie daran, dass Sonnenschutz auch in unseren Breitengraden bei längerem Aufenthalt im Freien und beim Sport unbedingt erneuert werden muss. Denn ein Sonnenbrand entsteht nicht nur im Strandurlaub, sondern kann auch beim Sonnen oder der Gartenarbeit zu Hause auftreten.

HEV-Licht – Digital Aging vorprogrammiert

Neben der Wirkung von UV-Strahlung auf die Hautgesundheit beschäftigen sich Experten auch mit der Wirkung von HEV-Licht (High Energy Visible) auf die Hautgesundheit. Dieser hochenergetische Teil des sichtbaren Lichtes kommt im natürlichen Tageslicht vor. Zudem strahlt es als blaues Licht von Smartphones, Tablets, PC-Bildschirmen und Fernsehern auf die Haut. Dieses HEV-Licht dringt tiefer in die Hautschichten ein als UV-Strahlung. Dabei können freie Radikale und oxidativer Stress entstehen. Mit der Folge einer lichtbedingten Hautalterung und verstärkter Hyperpigmentierung. Laut Angaben des Statistikportals [statista.com](https://www.statista.com) verbringt jeder Bundesbürger Tag für Tag im Schnitt sechseinhalb Stunden vor irgendeinem Bildschirm. Kein Wunder, dass Digital Aging zunehmend an Bedeutung gewinnt. Einige Sonnenpflegeprodukte aus Ihrem Sortiment helfen dabei gleichzeitig vor HEV-Licht zu schützen. Geben Sie Ihren Kunden zusätzlich den Tipp, die Option des Blaufilters auf Ihrem Smartphone und Handy zu nutzen. Auch das trägt dazu bei, die Menge an blauem Licht, welches auf die Haut strahlt, zu mindern.

Pflege unterm Schutzschild Besonders in der warmen Jahreszeit wird das Tragen von Masken der Haut einiges abverlangen. Hinter dem HV-Tisch in der Apotheke müssen Sie den Mund-Nasenschutz über mehrere Stunden täglich tragen. Und viele Ihrer Kunden, je nach Arbeitsstätte, vermutlich auch. Darunter kann es zu verstärktem Schwitzen und Hautirritationen kommen. Unreinheiten, Rötungen, trockene Stellen oder Juckreiz können die Folge sein. Dazu haben Sie ein praktisches Universalmittel in der Apotheke: Thermalwasserspray. Die mineralhaltigen Sprays können irritierte Haut beruhigen. Einen zusätzlichen Frischekick bekommen Sie oder Ihre Kunden, wenn das Spray im Kühlschrank deponiert wird. Ebenfalls sinnvoll ist die Verwendung von feuchtigkeitreichen Seren, die morgens und abends vor der eigentlichen Creme in die Gesichtshaut einmassiert werden. Zusätzlich bieten sich Gesichtsmasken an: beispielsweise mit Totem Meer Salz, Urea, Hyaluronsäure oder Aloe Vera. Ein- bis zweimal pro Woche angewandt, können sie die Hautpflege in diesen Zeiten wirksam unterstützen. Und dann machen wir einfach das Beste aus dem Sommer 2020. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*



Dein neues Trainings- portal!

-  Sammle spielerisch Wissen
-  Belohne dich mit tollen Prämien
-  Unterstütze die Bienen



*Besuch uns auf www.medibee.de
und sammle dich schlau!*