

# Sonnenpflege von Kopf bis Fuß

**Passendes Pflegeprodukt – ausreichende Dosierung – richtige Anwendung. Auf diesen Dreiklang kommt es beim Schutz vor Sonnenbrand, lichtbedingter Hautalterung und einem gesunden Hautgefühl an.**

**A**chtzig Prozent der Verbraucher benutzen Sonnenpflege, wenn es in den Bade-, Wander- oder Strandurlaub geht. Doch warum bekommt trotzdem jeder Fünfte mindestens einmal im Jahr einen Sonnenbrand? Der Grund liegt im fehlenden Dreiklang. Was im Strandurlaub noch dazugehört, wird in heimischen Breitengraden häufig schlicht-

weg vergessen, weil UV-Strahlung hierzulande gerne unterschätzt wird. Es kommt also nicht nur darauf an, für den Urlaub gewappnet zu sein, sondern auch zu Hause.

**Gegenspieler Vitamin D** Sonnenschutz geht jeden etwas an, ganz gleich ob jung oder alt. Sobald es nach draußen geht, empfiehlt es sich Sonnenschutz aufzutragen. Häufig heißt es

dann von Kundenseite: „Bildet der Körper denn dann trotzdem noch genügend Vitamin D?“ Dazu gibt es Empfehlungen für die maximale Verweildauer im Freien und zur körpereigenen Vitamin-D-Bildung: Helle Hauttypen können von März bis Mai 10 bis 20 Minuten (dunkle Haut 15 bis 25), von Juni bis August 5 bis 10 (dunkle Haut 10 bis 15) und von September bis Oktober wieder 10 bis 20 Minuten (dunkle Hauttypen 15 bis 25) Minuten ohne Sonnenpflege im Freien verbringen. Allerdings sollte sich dann nicht in der prallen Sonne aufgehalten werden. Hierzulande haben die meisten Kunden helle Haut vom Typ keltisch oder nordisch. Hier ist die Gefahr eines Sonnenbrands, insbesondere in den Sommermonaten, schon nach kurzer Zeit sehr hoch. Erklären Sie also, wie lange ein ungeschützter Aufenthalt, je nach Jahreszeit, sinnvoll und möglich ist. Auch wer sich mit aufgetragenem Sonnenschutzmittel in der Sonne aufhält, kurbelt die Vitamin D-Synthese an: Denn laut Untersuchungen cremen 22 Prozent der Männer und 14 Prozent der Frauen nicht alle Körperareale gründlich und ausgiebig genug ein.

**Elf Striche sollen es sein**  
Jedes Pflegeprodukt kann nur dann seine Wirkung voll entfalten und effektiv schützen, wenn es ausreichend und überall aufgetragen wird. Um den angezeigten UV-Lichtschutz tatsächlich zu erreichen gilt: zwei Milligramm Sonnenschutzmittel pro Quadratcentimeter Haut. Das entspricht etwa sieben Teelöffeln des Produkts für den ganzen Körper, das Gesicht ist mit einem Teelöffel perfekt geschützt. Damit auch alle Bereiche genug abbekommen gibt es eine Faustregel: Elf Striche in Handlänge sollten es für den gesamten Körper sein. Diese teilen sich auf in einen pro Arm, einen für Gesicht, Hals und Dekoltee, zwei für Brust und Bauchbereich, mindestens zwei für den gesamten Rücken und jeweils zwei pro Bein. Dabei sollten auch die Fußrücken und Zehenzwischenräume bedacht werden. Eincremen ist nicht nur bei direkter Sonneneinstrahlung wichtig. Auch im Schatten heißt es sich schützen, denn 30 bis 40 Prozent der UV-Strahlung erreicht die Haut auch unter dem Sonnenschirm. Und auch wenn die Flasche aus dem letzten Jahr noch nicht ganz leer ist, sollte ihr Inhalt nicht mehr auf die Haut kommen. Nach Anbruch der Packung behält Sonnenpflege ihren Schutz nur rund ein Jahr, danach lässt er zunehmend nach.

**Gefahr durch blaues Licht**  
In der Apotheke können Sie zu sehr gut verträglichen Pflegeprodukten mit hohen Lichtschutzfaktoren beraten. Nicht nur UVA- und UVB-Strahlen schaden der Haut, sondern auch der blaue Anteil des Tageslichts, genannt HEV-Licht (high energy visible light). Dem sind viele Kunden nicht nur in der warmen Zeit ausgesetzt, sondern



© paularasenko / iStock / Getty Images

dauerhaft auch durch das blaue Licht von Smartphones oder Tablets. HEV-Licht kann laut Studien oxidativen Stress erzeugen und zur schnelleren Hautalterung und Hyperpigmentierung beitragen. Dagegen helfen Inhaltsstoffe wie beispielsweise Licochalcone A, ein natürlicher Stoff aus den Wurzeln der chinesischen Süßholzwurzel, oder Lutein aus Tagetes, bekannt als Studentenblume. Beide wirken antioxidativ und helfen das HEV-Licht zu absorbieren beziehungsweise zu neutralisieren, damit es nicht in die tieferen Hautschichten gelangen kann.

**Hitzig: Diabetes, Krebs und Outdoorsport** Fragen Sie im Kundengespräch nicht nur nach dem Zustand der Haut

und möglichen Allergien oder Unverträglichkeiten. Auch bestimmte Arzneien und Erkrankungen erfordern spezielle Maßnahmen. Einige Wirkstoffe aus den Gruppen der Antibiotika, Antihypertonika, Diuretika oder Präparate mit Johanniskraut können die Sonnenempfindlichkeit der Haut erhöhen und unter UV-Einwirkung unerwünschte Hautreaktionen auslösen. Raten Sie auch Kunden, denen eine Strahlentherapie als Bestandteil einer Krebsbehandlung bevorsteht, sich während dieser Zeit nicht in der direkten Sonne aufzuhalten. Nach Therapieende sollte der bestrahlte Körperbereich künftig immer mit Lichtschutzfaktor 50 eingecremt werden und auch dann nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden.

Eine große Kundengruppe für Sonnenschutzmittel sind auch Diabetiker. Betroffenen fehlen Feuchthaltefaktoren in der Haut. Sind die Blutzuckerwerte ständig erhöht, werden Blutgefäße, Nerven, Schweiß- und Talgdrüsen der Haut geschädigt. Sie wird nicht optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, kann Feuchtigkeit nicht wie gewohnt speichern und trocknet schneller aus. Mit steigenden Temperaturen verstärkt sich das Problem: Durch Schwitzen kommt es zu einem Wasser- und Ionenverlust. Empfehlen Sie hier Sonnenprodukte mit Feuchthaltefaktoren und einem hohen Lichtschutzfaktor. Damit die Haut nicht unnötig irritiert wird, sollten die Produkte ohne Duft- und Farbstoffe auskommen.

Empfehlen Sie sportlich aktiven Kunden wasserfeste Produkte mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30. Wer in der Mittagszeit aktiv ist, was bei heißen Temperaturen generell nicht empfehlenswert ist, sollte Produkte mit LSF 50 verwenden. Dazu unbedingt eine Kopfbedeckung tragen und ausreichend trinken. Auch wer nur im Garten arbeitet und meist im Schatten zu tun hat, sollte sich unbedingt eincremen. Denn die Haut vergisst keinen einzigen Sonnenbrand in ihrem Leben. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,  
Freie Journalistin*

Anzeige

ANZEIGE

© oatawa / thinkstock / iStock

## SCHON ABONNIERT?

Unser wöchentlicher Newsletter versorgt Sie mit aktuellen Meldungen aus dem Apotheken- und Gesundheitswesen, aktuellen Heftartikeln und vielem mehr, kostenlos und frei Haus.

**PTA**   
DIE PTA IN DER APOTHEKE