AMAVITA

DERMO
EXPERT

SONNENSCHUTZ

Unbeschwert die Sonne geniessen.

AMAVITA
meine Apotheke

Inhaltsverzeichnis

Die Sonne und ihre Strahlen	6
UV-Index	8
Die Haut: Unser Schutz- und Sinnesorgan	9
Sonnenschutzmittel	10
Die Wahl des richtigen Sonnenschutzprodukts	13
Die Sonne und ihre Schattenseiten	18
Die wichtigsten Tipps und Verhaltensregeln	22

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Sonne auf der Haut zu spüren, tut uns allen gut, doch sollte man sie in einem vernünftigen Mass geniessen, um schädliche Nebenwirkungen zu vermeiden – schützen Sie deshalb Ihre Haut!

Ob jung oder alt, ob hell- oder dunkelhäutig: Alle Menschen sollten sich vor der Sonne schützen. Das Mass des Schutzes hängt von verschiedenen Faktoren wie der Intensität, der Dauer des Aufenthalts und der Aktivität in der Sonne ab. Die Intensität der Sonne ihrerseits hängt von der Jahres- und der Tageszeit, aber auch von den geografischen Gegebenheiten wie Höhenmetern, Breitengraden und Reflexion ab. Die Reflexion durch Schnee, Sand oder Wasser kann die Intensität um ein Vielfaches erhöhen. Kleinkinder, Kinder, Jugendliche sowie Menschen mit heller Haut sind besonders empfindlich und benötigen deshalb einen ausgesprochen guten Schutz.

In dieser Broschüre haben wir wichtige Informationen über den Schutz vor der Sonne und die richtige Pflege nach dem Sonnenbad zusammengestellt. Gerne beraten wir Sie auch persönlich zu Fragen rund um den Sonnenschutz.

Ihre Amavita Apotheke

Amavita – Ihr **DERMO EXPERT**

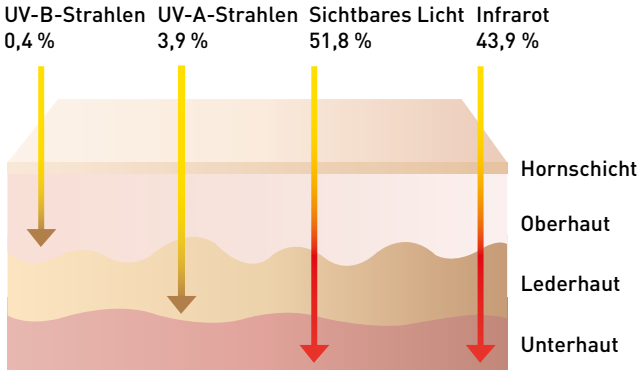
AMAVITA

DERMO
EXPERT

Beratung in der Apotheke
Die geschulten Amavita Mitarbeitenden erkennen an Ihrem Hauttyp, wie Sie Ihre Haut am besten reinigen, pflegen und schützen können. Und sie wissen, was Sie bei Hautproblemen gegen die Ursachen und Symptome tun können.

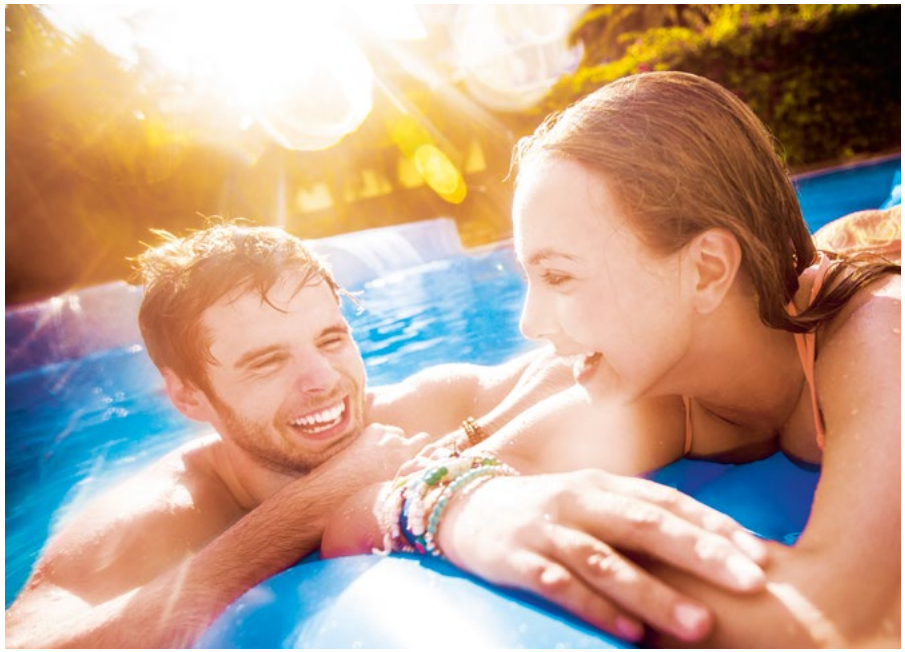
Die Sonne und ihre Strahlen

Die Sonnenstrahlung setzt sich aus Strahlen unterschiedlicher Wellenlänge zusammen und wird in Nanometern gemessen. Das Licht der Sonne besteht gut zur Hälfte aus sichtbarem Licht, das es uns ermöglicht, Formen und Farben zu sehen. Ein weiterer Grossteil des Lichts setzt sich aus Infrarotstrahlen zusammen, die als Wärme wahrgenommen werden. Die übrigen knapp 5 % der Strahlen bilden die UV-A- und UV-B-Strahlen, die weder sicht- noch spürbar sind (UV steht für ultraviolett).



Doch genau vor diesen unsichtbaren Strahlen müssen wir uns schützen, denn sie sind intensiv und können die Haut und die Augen schädigen.

Kälte und Bewölkung täuschen oft über die Strahlungsintensität hinweg. Aber auch bei bedecktem Himmel dringen bis zu 80 % der UV-Strahlen durch die Wolkendecke. Schnee, Eis, Sand, Beton und Wasser reflektieren die UV-Strahlen und verstärken so deren Wirkung. Im Süden und in den Bergen ist die UV-Belastung deshalb höher als im Schweizer Mittelland.



UV-A-Strahlen

- Dringen in tief liegende Hautschichten ein
- Dringen durch Fensterglas
- Bewirken eine oberflächliche Sofortbräunung
- Verursachen Hautalterung
- Können eine Sonnenallergie auslösen
- Können das Erbgut von Zellen der Haut schädigen und das Hautkrebsrisiko erhöhen

UV-B-Strahlen

- Dringen in die Oberhaut ein
- Dringen kaum durch Fensterglas
- Verursachen Sonnenbrand
- Bewirken eine verzögerte Bräunung
- Können das Erbgut von Zellen der Haut schädigen und das Hautkrebsrisiko erhöhen

UV-Index

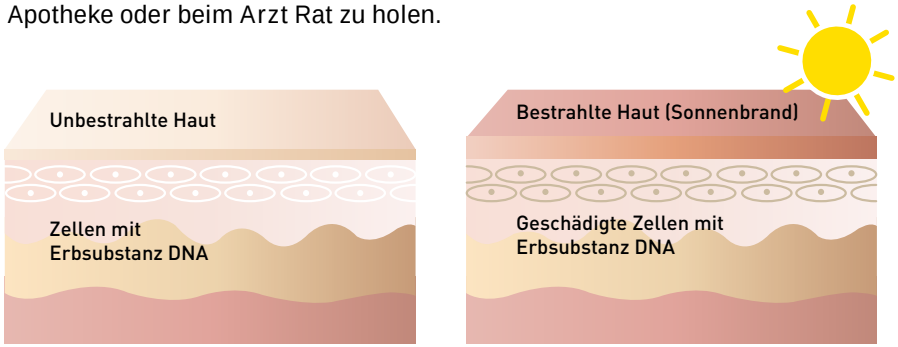
Der UV-Index ist ein internationales Mass für die Intensität der UV-Strahlen der Sonne. Je höher der UV-Index, desto intensiver und schädlicher ist die UV-Strahlung. Die Intensität der UV-Strahlung hängt stark von der geografischen Lage, der Tages- und der Jahreszeit, der Höhe über Meer, dem Wetter und der Reflexion ab. Der UV-Index wird mit einer Zahl (1 bis 11+) und einer Zeichnung angegeben. Die Zeichnung neben der Zahl zeigt die bei diesem Wert geeigneten Schutzmassnahmen auf.

Strahlungsstärke	Darstellung	Schutz
UV INDEX 1, UV INDEX 2	schwach	Kein Schutz erforderlich
UV INDEX 3, UV INDEX 4, UV INDEX 5	Mittel	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
UV INDEX 6, UV INDEX 7	hoch	Zusätzlicher Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme; über Mittag (11 bis 16 Uhr) im Schatten bleiben
UV INDEX 8, UV INDEX 9, UV INDEX 10	sehr hoch	Zusätzlicher Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme; Schatten generell der Sonne vorziehen; Aufenthaltszeit im Freien reduzieren
UV INDEX 11+	extrem	Zusätzlicher Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille,Sonnencreme; Schatten generell der Sonne vorziehen; Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

© BAG

Die Haut: Unser Schutz- und Sinnesorgan

Die Haut ist flächenmässig das grösste Organ des Menschen und hat beim Erwachsenen eine Fläche von ungefähr 1,5 bis 2 Quadratmetern. Damit macht sie rund einen Sechstel des Körpergewichts aus. Sie reguliert die Körper-temperatur und einen Teil des Wasserhaushalts. Zudem dient sie als Kontakt- und Sinnesorgan und schützt den Körper vor Umwelteinflüssen wie Kälte, Hitze, UV-Strahlen, Chemikalien oder Keimen. Unter dem Einfluss der UV-B-Strahlen verdickt sich einerseits die Oberhaut, andererseits bilden die Pigmentzellen der Haut den Farbstoff Melanin und bewirken damit eine Bräunung. So versucht die Haut, sich vor den UV-Strahlen zu schützen. Eine übermässige UV-B-Strahlung kann einen Sonnenbrand auslösen. Dabei handelt es sich um eine akute Hautentzündung. Bei den ersten Anzeichen einer Rötung wurde die maximal verträgliche UV-Dosis bereits überschritten. Falls der Sonnenbrand schmerzt oder wenn sich Blasen bilden, empfiehlt es sich, in der Apotheke oder beim Arzt Rat zu holen.



Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand. In jeder Zelle befindet sich die Erbsubstanz DNA, die für die Entwicklung und den Stoffwechsel der Zelle verantwortlich ist. Durch den Sonnenbrand wird diese Erbsubstanz geschädigt, und der Körper kann diese Schäden nur bis zu einem gewissen Mass reparieren. So geschädigte Zellen können sich später zu Krebszellen entwickeln. Zudem führt eine häufige Sonnenbestrahlung zur Schädigung des Bindegewebes, was sich in einem Verlust der Elastizität des Bindegewebes und damit in einer frühzeitigen Hautalterung äussert.

Sonnenschutzmittel

UV-Filter

Sonnenschutzmittel enthalten sogenannte UV-Filter, welche die Haut vor UV-A- und UV-B-Strahlen schützen. Dabei wird zwischen zwei Kategorien von Filtern unterschieden: chemischen und mineralischen Filtern. Die chemischen (oder organischen) Filter sind Substanzen, die in die Haut eindringen und dort die schädlichen UV-Strahlen aufnehmen und in Wärmestrahlen umwandeln. Mineralische (oder physikalische) UV-Filter beinhalten kleine Teilchen, auch Mikropigmente genannt, welche auf der Hautoberfläche verbleiben, die UV-Strahlen reflektieren und so die Haut vor Sonnenstrahlung schützen.

Lichtschutzfaktor

Der Lichtschutzfaktor, auf den Produkten oft mit der Abkürzung LSF oder SPF (Sun-Protection-Factor) angegeben, ist ein durch Labormessungen errechneter Wert. Er ist ein Mass für den UV-B-Schutz und gibt an, wie viel länger man sich mit einem Sonnenschutzmittel der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu entwickeln, als dies ohne das Sonnenschutzmittel möglich wäre. Per Definition gibt dieser Wert aber nur die Schutzwirkung des Produkts vor UV-B-Strahlen an. Um einen effektiven Schutz zu bieten, sollte ein Sonnenschutzmittel allerdings auch vor UV-A-Strahlen schützen. Die Schutzwirkung hierfür sollte mindestens ein Drittel des SPF betragen. Generell wird der UV-A-Schutzfaktor auf den Packungen separat angegeben, und zwar mit den Buchstaben UVA in einem Kreis.

Genügend Sonnencreme auftragen, um den angegebenen Schutz zu erhalten.

Wird ein Sonnenschutzmittel in ausreichender Menge aufgetragen, dringt bei Lichtschutzfaktor 25 theoretisch nur 1/25 der UV-B-Strahlung auf die Haut, bei Lichtschutzfaktor 50 rund 1/50.

Diese Werte wurden im Labor mit einer bestimmten Menge von Sonnencreme errechnet. Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass die meisten Menschen weniger Sonnenschutzmittel auftragen. Dies reduziert die Schutzwirkung linear. Wird nur die halbe Menge aufgetragen, entspricht der Schutz etwa der Hälfte des angegebenen Schutzfaktors.

Die Europäische Kommission empfiehlt für die Angabe des Lichtschutzfaktors auf Sonnenschutzmitteln die folgenden vier Kategorien:

Die Wahl des richtigen Sonnenschutzprodukts

Die Wahl des richtigen Sonnenschutzmittels ist wichtig – nur so erhalten Sie einen optimalen Schutz. Die Palette an Produkten ist riesig und die Wahl daher oft schwierig. Zudem hängt sie von verschiedenen Kriterien und Anforderungen ab.

Der geeignete Lichtschutzfaktor

Der geeignete Lichtschutzfaktor hängt von folgenden Faktoren ab: der Dauer, während der die Haut der Sonne ausgesetzt ist, der Jahreszeit, dem Ort, der Tageszeit und dem eigenen Hautton.

Die geeignete Textur

Ob Sie sich für eine Sonnencreme, eine Sonnenmilch oder ein Sonnengel entscheiden, hängt von Ihrem Hauttyp ab. Cremes sind eher reichhaltig und daher für trockene Haut geeignet. Die Milch ist etwas leichter und eignet sich für normale Haut. Das Sonnengel ist der fettärmste Sonnenschutz und eignet sich besonders für fettige Haut und bei Akne. Milch und Gel sind ebenfalls für stark behaarte Körperstellen geeignet, da sie leicht aufzutragen sind und rasch einziehen.

Sonnenschutz für das Gesicht

Für das Gesicht gibt es spezielle Produkte, denn die Gesichtshaut ist oft empfindlicher und benötigt intensivere Pflege. Übrigens ist es empfehlenswert, im Gesicht das ganze Jahr über einen Sonnenschutz aufzutragen. Gesicht und Hände sind ganzjährig der Sonne ausgesetzt und sollten daher entsprechend geschützt werden.

Die Wahl des richtigen Sonnenschutzmittels ist wichtig – nur so erhalten Sie einen optimalen Schutz.

Sonnenschutz für Kinder

Bis zur Vollendung des ersten Lebensjahrs sollten Kinder nicht der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten wenn immer möglich im Schatten bleiben oder mit Kleidung vor der Sonne geschützt werden. Es gibt spezielle Sonnenschutzmittel für Kinder, die mineralische Filter enthalten und wasserfest sind. Auch wasserfeste Sonnencremes sollten jedoch nach dem Baden erneut aufgetragen werden.

Sonnenschutz für Sportler

Bei sportlichen Aktivitäten an der Sonne ist es wichtig, Produkte mit einem hohen Lichtschutzfaktor zu verwenden und regelmässig nachzucremen, denn Schweiss kann den Lichtschutzfaktor mindern, indem er die Haut aufweicht
und lichtdurchlässiger macht. Zudem sollte immer ein wasserfestes Produkt verwendet werden.

Sonnenschutz im Winter

In den Bergen ist man einer höheren UV-Belastung ausgesetzt, da weniger Strahlung von der Atmosphäre aufgefangen wird. Deshalb gilt: Je höher in den Bergen man unterwegs ist, desto stärker ist die UV-Strahlung. Dazu kommt oft noch der Schnee, der bis zu 90% der Sonnenstrahlen reflektieren kann. Das bedeutet, dass die Intensität der Sonne fast verdoppelt wird. Im Vergleich zum Sommer sollte daher ein Produkt mit höherem Lichtschutzfaktor aufgetragen werden. Achten Sie dabei auf spezielle Winterschutzprodukte – diese haben einen hohen Fett- und einen geringen Wasseranteil und schützen die Haut so zusätzlich vor dem Austrocknen und der Kälte.

In Ihrer Amavita Apotheke finden Sie eine grosse Auswahl an Qualitätsprodukten, die einen effektiven Sonnenschutz bieten, angenehm aufzutragen sind und Ihre Haut pflegen.

Sonnenschutz für Allergiker

Spezielle Produkte für Allergiker bieten einen hohen UV-A-Schutz. So wird das Sonnenallergierisiko verringert. Zudem sind sie frei von Duft- und Farbstoffen, Konservierungsmitteln und Emulgatoren, wodurch das Risiko von durch UV-Licht verursachten Hautirritationen gemindert wird.

Sonnen- und Insektenschutz

Ein Insektenschutzmittel sollte erst 15 bis 30 Minuten nach dem Auftragen von Sonnencreme angewendet werden, da die Repellents die Wirksamkeit des Sonnenschutzmittels um bis zu 30% vermindern können.

Sonnencreme vor dem Sonnenbad auftragen

Das Sonnenschutzmittel sollte immer 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden. Einerseits ist die Haut schon auf dem Weg zum Strand der Sonne ausgesetzt, andererseits können die Sonnenschutzmittel ihre Wirkung so am besten entfalten. Wenn man schwitzt sowie nach dem Schwimmen oder dem Abtrocknen sollte die Sonnencreme wiederholt aufgetragen werden.

Pflege nach dem Sonnenbad

Durch die Sonne, das Wasser und den Wind wird die Haut trocken. Zusätzlich ist unsere Haut nach einem langen Tag in der Sonne gestresst und empfindlich. Damit sie sich schnell erholen und regenerieren kann, benötigt sie Feuchtigkeit, Kühlung und Beruhigung. Aus diesem Grund sind spezielle After-Sun-Produkte feuchtigkeitsspendend und haben einen kühlenden sowie hautregenerierenden Effekt, was für ein angenehmes Gefühl auf der Haut sorgt.

Haltbarkeit von Sonnenschutzmitteln

Ungeöffnete Packungen: Ist ein Verfalldatum auf die Packung aufgedruckt, kann das Produkt bis zu diesem Datum verwendet werden. Kosmetika, auf denen kein Verfalldatum angegeben ist, sind mindestens 30 Monate lang haltbar.

Geöffnete Packungen: Auf der Packung ist das Symbol eines geöffneten Cremetopfs abgebildet. Daneben wird angegeben, wie viele Monate ein Produkt nach dem Öffnen noch bedenkenlos verwendet werden kann.

Die Haltbarkeit hängt jedoch nicht nur vom Verfalldatum, sondern auch von der Lagerung ab. Sonnenschutzmittel, die längere Zeit starker Sonneneinstrahlung oder grosser Hitze ausgesetzt waren oder durch Sandkörnchen verunreinigt sind, sollte man keinesfalls mehr verwenden. Angebrochene Sonnenschutzmittel, die nicht überhitzt wurden und bis zu ihrer Weiterverwendung zu Hause gut verschlossen, kühl und dunkel aufbewahrt wurden, können unter Umständen noch verwendet werden. Achten Sie dabei auf den Geruch und die Konsistenz der Sonnencreme. Falls diese nicht mehr wie gewohnt sind, sollte die Creme nicht mehr verwendet werden.

Bei der ersten Anwendung das Öffnungsdatum mit einem wasserfesten Stift auf die Verpackung schreiben.

Die Sonne und ihre Schattenseiten

Sonnenbrand

Die erste wichtige Massnahme bei Sonnenbrand ist die Kühlung. Diese kann mit kalten Kompressen, mit Wasser oder mit Hilfe von speziellen Hautpflegemitteln erfolgen, welche beruhigende, feuchtigkeitsspendende und entzündungshemmende Wirkstoffe enthalten. Auf keinen Fall sollte mit Eis gekühlt werden, da dies die Haut zusätzlich schädigen würde. Die Kühlung reduziert den Schmerz und hemmt die Entzündung. Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Sonne und Medikamente

Bestimmte Medikamente können mit dem Sonnenlicht reagieren und einen Sonnenbrand, Rötungen, Schmerzen und eine Blasenbildung auslösen. Diese sogenannte Photosensibilisierung oder phototoxische Reaktion kann sofort oder erst nach mehreren Stunden auftreten. Die Ausschläge bleiben auf die Hautpartien beschränkt, die der Sonne ausgesetzt waren. Folgende Arzneimittel können eine phototoxische Reaktion auslösen:

- Retinoide zur Behandlung von Akne oder Schuppenflechte
- Antibiotika aus der Gruppe der Tetrazykline, Sulfonamide und der Chinolone
- Azol-Antimykotika zur innerlichen und äusserlichen Behandlung von Pilzinfektionen
- Schmerzmittel, die bei Rheuma oder bei Arthrose verschrieben werden, sogenannte NSAR
- Harntreibende Medikamente, sogenannte Thiaziddiuretika

Diese Liste ist nicht abschliessend. Falls Sie Medikamente einnehmen, berät Sie Ihre Amavita Apotheke gerne zu diesem Thema.

Hautkrebs

UV-Strahlen können die Erbsubstanz unserer Zellen schädigen. Bis zu einem gewissen Grad ist unser Körper in der Lage, diese Schäden zu reparieren. Es können aber geschädigte Zellen zurückbleiben, und diese können sich zu Krebszellen entwickeln. Jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Sehr wichtig für die Behandlung von Hautkrebs ist die frühe Diagnose.

Melanom

Der gefährlichste Hautkrebs ist das Melanom, auch schwarzer Hautkrebs genannt, der in den Pigmentzellen der Haut entstehen kann. Dieser Krebs ist deshalb so gefährlich, weil er Metastasen bilden und sich so im ganzen Körper verbreiten kann.

Basaliom und Spinaliom

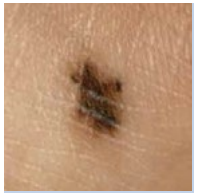
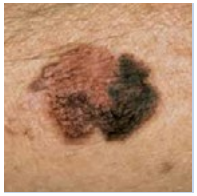
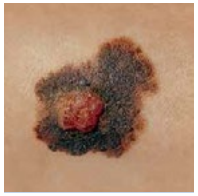
Diese beiden Krebsarten sind Formen von hellem Hautkrebs, die häufiger, aber weniger gefährlich sind. Die Behandlung erfolgt durch eine Entfernung des Hauttumors mit Hilfe unterschiedlicher Methoden.

Hautuntersuchung

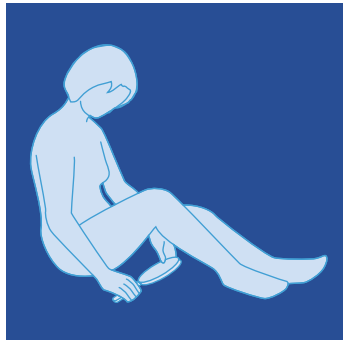
Sehr wichtig für die Behandlung von Hautkrebs ist die frühe Diagnose. Achten Sie deshalb auf Veränderungen der Haut. Falls Sie eine Veränderung feststellen, lassen Sie diese von einem Arzt untersuchen.

Sehr wichtig für die Behandlung von Hautkrebs ist die frühe Diagnose.

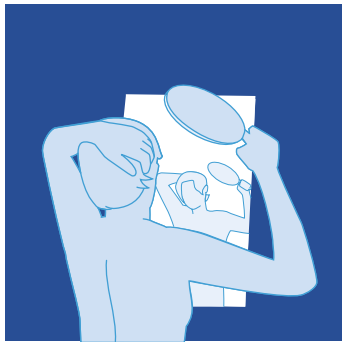
Mit Hilfe der folgenden Anleitung können Sie Ihre Muttermale untersuchen. Um Veränderungen der Haut wahrzunehmen, kann die **ABCD-Regel** eine Hilfe sein.

Harmloses Pigmentmal	**Verdächtiges Pigmentmal**
A = Asymmetrie Regelmässige, symmetrische Form	 Unregelmässige, nicht symmetrische Form
B = Begrenzung Regelmässige, klare Ränder	Unregelmässige, unscharfe Ränder
C = Color (Farbe) Einheitliche Färbung	 Verschiedenfarbig, fleckig
D = Dynamik Verändert sich nicht	 Verändert sich (Grösse, Farbe, Form oder Dicke)

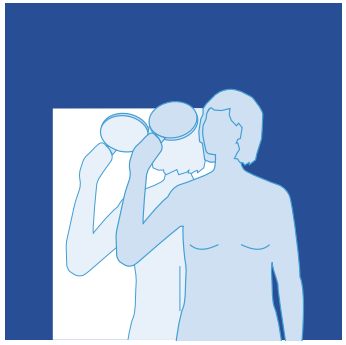
© Krebsliga Schweiz



1. Schritt
Untersuchen Sie sitzend Ihre Beine, Füsse (Sohlen, Zehen, Zehennägel und Zehenzwischenräume) sowie die Genitalien und den After. Nehmen Sie einen Handspiegel zu Hilfe.



2. Schritt
Kontrollieren Sie im Spiegel sorgfältig Ihr Gesicht, den Hals, die Ohren und die Kopfhaut. Der Handspiegel und ein Föhn helfen Ihnen, die Kopfhaut besser zu sehen.



3. Schritt
Untersuchen Sie mit Hilfe des Handspiegels den Nacken, die Rückseite der Arme sowie den ganzen Rücken.

4. Schritt
Stellen Sie sich vor den Spiegel und heben Sie die Arme nach oben. Betrachten Sie Ihren Körper, drehen Sie sich dabei nach links und nach rechts. Untersuchen Sie zum Schluss sorgfältig Ihre Hände Ihre und Unterarme.

Die wichtigsten Tipps und Verhaltensregeln

- Über Mittag (zwischen 11 und 15 Uhr) die Sonne ganz meiden und den Schatten bevorzugen.
- Kleidung als Sonnenschutz benutzen, zusätzlich einen Hut und eine Sonnenbrille tragen.
- Eine Sonnencreme mit einem Sonnenschutzfaktor entsprechend dem Hauttyp, der Aktivität und der Umgebung verwenden.
- 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen.
- Genügend Sonnencreme verwenden, damit der auf dem Sonnenschutzprodukt angegebene Schutzfaktor auch erreicht wird. Eine erwachsene Person braucht 30 bis 40 ml Sonnencreme, um sich von Kopf bis Fuss entsprechend zu schützen. Das heisst: Mit 100 ml kann sich eine erwachsene Person nur dreimal ganz eincremen. In der Regel cremt man sich aber viel dünner ein, was den Schutz reduziert.
- Dekolleté, Nasenrücken, Fussrücken, Kopfhaut und Unterlippe müssen besonders gut vor der Sonne geschützt werden, da sie ihr besonders stark ausgesetzt sind.

Nützliche Links
UV-Index-Prognose:
www.uv-index.ch
www.krebsliga.ch

Gerne beraten wir Sie zu weiteren Fragen in Ihrer Amavita Apotheke.

Stempel Apotheke

04.2020 / PHC 6257295