

Gut zu wissen

Ideal gerüstet an die Sonne

Steht ein Ausflug in die Berge oder ein Urlaub in südliche Gefilde bevor? Dann sollten Sie sich gut rüsten – mit Wissenswerten rund um den Sonnenschutz. Gute Hilfe bietet auch eine kleine Reiseapotheke.

Sonnenschutzmittel: Worauf achten?

Wollen Sie ein wirksames Sonnenschutzmittel kaufen? Dann achten Sie auf folgende Angaben:

Lichtschutzfaktor LSF (SPF – Sun Protection Factor, SSF (Sonnenschutzfaktor) UV-B). Er besagt, um wievielfach länger Sie sich mit einem Sonnenschutzprodukt in der Sonne aufhalten können, bis eine Hautrötung (Erythem, Sonnenbrand) auftritt, als wenn Sie sich nicht schützen würden. Wichtig zu wissen: Der LSF ist nur ein Mass für die Schutzwirkung vor UV-B-Strahlen.

UV-A-Schutzfaktor: Er gibt an, wie stark das Produkt vor UV-A-Strahlen schützt. Je nach verwendeter Messmethode wird er als Prozent, als Wert (IPD/PPD) oder als erfüllter australischer Standard angegeben. Der UV-A-Schutzfaktor sollte mindestens ein Drittel des LSF betragen.

Hinweis auf Wasserfestigkeit: Wichtig bei Wassersport und starkem Schwitzen.

Die Schattenregel

Ein einfaches Verfahren, um die UV-Intensität der Sonnenstrahlung abschätzen zu können, hat der Berliner Dermatologe Prof. Hans Meffert vorgestellt: Ist die Länge des Schattens, den Ihr Körper auf den Boden wirft, so gross wie Ihre Körperlänge, entspricht dies einem UV-Index von 4 (mittlere Strahlungsstärke). Menschen vom hellen nordeuropäischen Hauttyp 2 können sich dann eine Stunde im Freien aufhalten, ohne einen Sonnenbrand befürchten zu müssen. Je kürzer der Schatten, desto grösser ist die Gefahr von Hautschäden.



Mehr zum UV-Index:
www.uv-index.ch oder
www.meteoschweiz.ch

Welcher Hauttyp bin ich?

Die Zeit, die man in der Sonne weilen kann, ohne dass ein Sonnenbrand entsteht, wird als Eigenschutzzeit bezeichnet. Sie ist vom Hauttyp abhängig.

Hauttyp	I	II	III	IV
Merkmale	<ul style="list-style-type: none">sehr helle Hautkeine Bräunungmeistens Sonnenbrandoft Sommersprossenhelle Augenrotblondes oder blondes Haar	<ul style="list-style-type: none">helle Hautsehr langsame Bräunungoft Sonnenbrandoft Sommersprossenhelle Augenhelles Haar	<ul style="list-style-type: none">mittelhelle Hautoberflächliche oder langsame Bräunungmanchmal Sonnenbrandhelle oder dunkle Augenbraunes Haar	<ul style="list-style-type: none">bräunliche Hautschnelle und tiefe Bräunungselten Sonnenbranddunkle Augendunkelbraunes oder schwarzes Haar
Eigenschutzzeit	ca. 10 Minuten	ca. 20 Minuten	ca. 30 Minuten	ca. 45 Minuten

Quelle:

www.krebsliga.ch >> Prävention >> Sonnenschutz

Auf dieser Website finden Sie ausgezeichnete Broschüren zum Thema Sonnenschutz zum Downloaden und Bestellen.

Sommerapotheke

Passen Sie unsere Tipps Ihrem Reiseziel und Ihren Bedürfnissen an:

Auf der Fernreise:

Packen Sie einen Teil der Medikamente, die Sie ständig einnehmen müssen, ins Handgepäck, den anderen Teil in den Koffer (in Originalpackungen, ggf. mit Rezept); so mindern Sie die Folgen von Diebstahl und Reiseverzögerungen. Für Betäubungsmittel wie Methadon oder Psychopharmaka braucht es eine entsprechende Bescheinigung (Swissmedic-Formular), die Ihr Arzt ausstellen kann.

Beispiele für «Handtaschen-Medikamente»: Antibabypille, Präparate für Allergiker und Diabetiker, Mittel gegen Reisekrankheit. Gute Stützstrümpfe können auf langen Reisen in Bahn, Auto und Flugzeug das Risiko für Venenthrombosen vermindern.

Sonnenschutz:

Creme, Lotion oder Spray mit ausreichend hohem Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlen, abgestimmt auf Ihren Hauttyp (Eigenschutzzeit, Allergierisiken) und Ihre Freizeitaktivitäten. Lippenschutz nicht vergessen.

Sonnenbrand/Sonnenallergie:

Emulsionen (Öl-in-Wasser) zum Kühlen der Haut nach Sonnenbränden; je nach Inhaltsstoffen unterstützen sie die Regeneration (z. B. Allantoin, Panthenol), hemmen Entzündungen (z. B. Bisabolol) und/oder wirken als Radikalfänger (z. B. Vitamin A und E). Tipp: Verwenden Sie einen Spray, wenn das Auftragen schwerfällt.

Auch in einer homöopathischen Hausapotheke finden sich Mittel wie Belladonna D6 und Cantharis D6 gegen Sonnenbrand. Antiallergikum, rückfettende Après-Creme.

Basis-Set:

Medikamente gegen Magen-Darm-Erkrankungen, Schmerzen, Fieber und Erkältung, Kreislaufprobleme, Augen- und Ohrentzündungen. Insektenschutz (Repellentien), Salbe bei Insektenstichen, Insektizid ... Vitamin- und Mineralstoffpräparate, Präservative.

Erste Hilfe:

Wunddesinfektionsmittel (Lösung, Salbe), Pflaster, Schnellverband, sterile Kompressen, elastische Binden, Fieberthermometer, Spritzen, Schere, Pinzette, Einweghandschuhe, Zeckenzange.

Sonstiges:

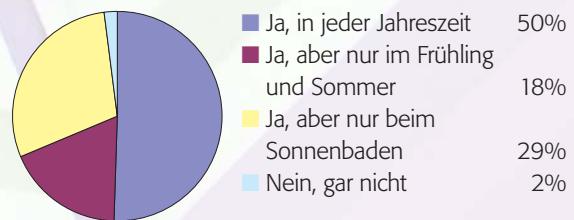
Ohrstöpsel, Einmalhandschuhe, Wasserentkeimungstabletten, Malariamittel, Präservative usw.

Für abgelegene Gebiete oder in solche mit unzureichender medizinischer Versorgung sich ggf. Antibiotika vom Arzt verschreiben lassen. Auch sterile Einwegspritzen und Kanülen können in solchen Gegenden hilfreich sein.

Resultate Vista-Umfrage

Wir freuen uns, Ihnen auf dieser Seite einige Resultate der letzten Vista-Umfrage zum Thema «Sonne und Sonnenschutz» vorstellen zu können. Unsere Leser haben folgendermassen geantwortet:

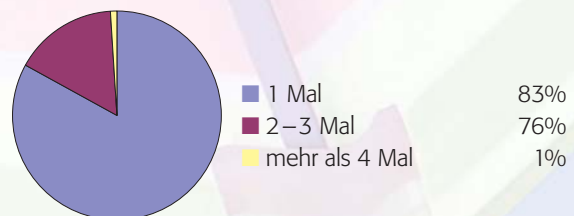
Benutzen Sie Sonnenschutzmittel?



Wenn ja, mit welchen Sonnenschutzfaktoren?



Wie viele Male pro Saison leiden Sie unter einem Sonnenbrand?



Wenn auch Sie bei der nächsten Umfrage dabei sein wollen: Zum Thema «Naturkosmetik» können Sie bis zum 6. Juni 2011 Ihre Antworten online auf www.vista-umfrage.ch abgeben.

Für Kleinkinder: Textilien als Sonnenschutz

Mit besonderen Textilien (Kleider, Sonnenschirme u. a.) lassen sich Kleinkinder wirksam vor UV-Strahlen schützen. Die Schutzwirkung wird mit dem UV-Schutzfaktor (UPF) angegeben; er entspricht dem LSF der Sonnenschutzmittel. Durch spezielle Webkonstruktionen und das Verwenden von UV-Licht-absorbierenden Chemiefasern lassen sich UPF-Werte bis 80 erreichen. Eine bewährte Messmethode für die Bestimmung des UPF-Wertes ist der UV-Standard 801.