

# 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 Wissenswertem 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](http://www.uv-index.ch) oder  
[www.meteoschweiz.ch](http://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
<b>Merkmale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>sehr helle Haut</li><li>keine Bräunung</li><li>meistens Sonnenbrand</li><li>oft Sommersprossen</li><li>helle Augen</li><li>rotblondes oder blondes Haar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>helle Haut</li><li>sehr langsame Bräunung</li><li>oft Sonnenbrand</li><li>oft Sommersprossen</li><li>helle Augen</li><li>helles Haar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>mittelhelle Haut</li><li>oberflächliche oder langsame Bräunung</li><li>manchmal Sonnenbrand</li><li>helle oder dunkle Augen</li><li>braunes Haar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>bräunliche Haut</li><li>schnelle und tiefe Bräunung</li><li>selten Sonnenbrand</li><li>dunkle Augen</li><li>dunkelbraunes oder schwarzes Haar</li></ul>
<b>Eigenschutzzeit</b>	ca. 10 Minuten	ca. 20 Minuten	ca. 30 Minuten	ca. 45 Minuten

Quelle:

[www.krebsliga.ch](http://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. Lippenchutz 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:

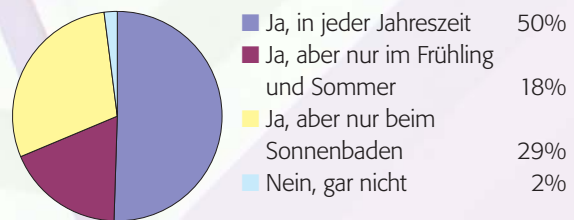
Ohrstöpsel, Einmalhandschuhe, Wasserentkeimungstabletten, Malariamittel, Präservative usw.

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:

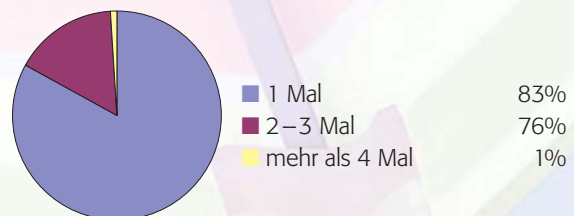
### Benutzen Sie Sonnenschutzmittel?



### 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](http://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.