

Sonne genießen – aber bitte mit ausreichend Schutz!

SONNENSCHUTZ
WAGENER
Unser Lächeln hilft



Wir machen Ihr Leben
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLEN KORBACH MARSBERG

(ots) Nach dem langen Winter sehnen sich die Menschen nach Sonnenschein. Sonnenlicht sorgt für gute Laune, treibt die körpereigene Vitamin-D-Produktion an und wirkt positiv auf viele biologische Vorgänge. Aber es kann



auch gefährlich sein: „Es ist gut belegt, dass zu hohe UV-Belastung das individuelle Risiko erhöht, weißen und schwarzen Hautkrebs zu entwickeln“, sagt Dr. Sebastian Singer, Oberarzt an der Klinik und Poliklinik für Dermatologie des Uniklinikums Regensburg. Das Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“ erklärt, wie man die Sonne genießen kann und sich gleichzeitig wirksam schützt.

Ein Esslöffel Sonnencreme pro Arm, Bein, Gesicht

Sonnenschutzmittel helfen effektiv, Sonnenbrand zu vermeiden, betont Dermatologe Singer. Ebenso wichtig: die aggressive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden und passende Kleidung tragen, am besten dicht gewebte, dunkle Stoffe. „Die gute Schutzwirkung von Sonnenschutzmitteln darf aber nicht dazu verleiten, nach dem Eincremen umso mehr Zeit in der Sonne

zu verbringen“, so Singer.

Das Bundesamt für Strahlenschutz rät, zwei Milligramm Sonnencreme pro Quadratcentimeter Haut zu verwenden. Apothekerin Petra Schultz aus dem rheinländischen Langenfeld konkretisiert: ein Esslöffel pro Arm, Bein, Rücken, Brust und Bauch sowie einer fürs Gesicht. Wichtig: Scheitel und Kopfhaut bei schütterem Haar nicht vergessen.

Übrigens: Guter Sonnenschutz muss nicht teuer sein. „Damit ein Sonnenschutzmittel in der EU zugelassen wird, muss es seine Wirksamkeit und Verträglichkeit in standardisierten Testverfahren belegen“, erläutert Dermatologe Singer. Das gilt genauso für günstige Produkte.

Weitere wichtige Tipps für den richtigen Sonnenschutz finden Sie in der aktuellen Ausgabe der „Apotheken Umschau“. Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“ 5A/2021 ist aktuell in den meisten Apotheken erhältlich. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.apotheken-umschau.de> sowie auf Facebook und Instagram.

Wort & Bild Verlag – Gesundheitsmeldungen,

Mehr als das Summen seiner Teile

