

GESUNDHEITS-TIPP

Warum ein guter Sonnenschutz wichtig ist

Mit dem Sommer verbinden wir so einiges: lange Tage, laue Nächte und ausgiebige Aufenthalte im Freien. Was gibt es schließlich Schöneres, als den ganzen Tag draußen zu verbringen und die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren? Unser Vitamin-D-Haushalt wird es uns jedenfalls danken.

Tatsächlich kann zu viel Sonne aber auch negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Bei einem Sonnenbrand reagieren wir nicht nur äußerlich mit Rötungen oder Schmerzen, sondern schaden unserer Haut nachhaltig. Spätfolgen können unter anderem die Entstehung von Hautkrebs sein. Der richtige Sonnenschutz ist daher sehr wichtig.

WAS MACHT UV-STRALUNG MIT UNSERER HAUT?

Das Sonnenlicht setzt sich hauptsächlich aus UV-Strahlung (ultravioletter Strahlung) zusammen, die aus langwelligen UVA-Strahlen und kurzwelligen UVB- und UVC-Strahlen besteht. Ein Großteil dieser Strahlen wird von der Ozonschicht abgeschirmt, jedoch erreicht uns die UVA-Strahlung (95 %) und ein Teil der UVB-Strahlung (5 %) und dringt in unsere Haut ein:

- UVA-Strahlung transportiert das tiefer liegende Melanin nach außen und sorgt für eine kurz anhaltende Bräune. Sind wir zu lang in der Sonne, trocknen UVA-Strahlen unsere Haut aus und begünstigen durch eine Schädigung

der Kollagenfasern die Zellaalterung. Außerdem werden durch Zellen langfristig verändert werden können.

- UVB-Strahlung ist hauptsächlich für das Verursachen von Sonnenbränden, Sonnenallergien und Hautkrebs verantwortlich.

Die Intensität der Sonnenstrahlen kann sowohl vom Aufenthaltsort variieren als beispielsweise auch von Jahres- und Tageszeit sowie vom Ozongehalt. Besonders intensiv ist sie:

- im Sommer zwischen 11 und 15 Uhr
- in der Nähe von Wasser, da ihre Wirkung durch das Reflektieren verstärkt wird
- im Sand
- auf den Bergen – speziell im Winter, da die Sonne vom Schnee reflektiert wird
- nahe am Äquator

Gut zu wissen: Im Schatten reduziert sich die UV-Strahlung um 50 Prozent oder mehr.

Eine Maßnahme, um sich bei längeren Aufenthalten im Freien bestmöglich vor UV-Strahlen zu schützen, ist das regelmäßige Auftragen von Sonnencreme. Um das optimale Produkt auszuwählen, sollte der Lichtschutzfaktor (LSF) berücksichtigt werden.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Dieser gibt vereinfacht gesagt die Wirksamkeit des Sonnenschuttmittels an. Er wird mit dem natürlichen Sonnenschutz der Haut (in Minuten) multipliziert und bestimmt so die Zeit, die man in der Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

Folgende Typen kann man diesbezüglich unterscheiden:

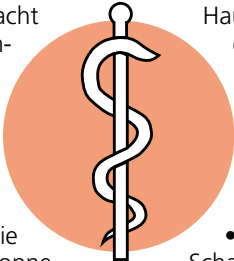
Kinderhaut: natürlicher Sonnenschutz ca. 5 Minuten

Personen mit sehr heller Haut/ Sommersprossen/roten Haaren: natürlicher Sonnenschutz ca. 5 bis 10 Minuten

Personen mit sehr heller Haut/ Sommersprossen/blonden Haaren: natürlicher Sonnenschutz ca. 20 bis 30 Minuten

Personen mit dunkler Haut/ dunklen Haaren: natürlicher Sonnenschutz ca. 30 bis 40 Minuten

Wichtig zu beachten: Das Sonnenschutzmittel sollte idealerweise schon 30 Minuten vor dem Sonnenbad bzw. vor dem Aufenthalt in der Sonne aufgetragen werden. In einem Abstand von zwei Stunden muss dann regelmäßig nachgecremt werden, besonders nach jedem Schwimmen, Abtrocknen oder Schwitzen.



Hautschäden zu vermeiden. Sonnenschutzmittel allein reicht dann oft nicht aus – andere Maßnahmen müssen zusätzlich berücksichtigt werden:

- Sonnenpausen im Schatten einlegen
- die pralle Mittagssonne meiden
- Kopf und Augen schützen
- Kleidung mit UV-Schutzfaktor tragen
- Sonnenschutz im Auto nicht vergessen
- beim Kauf des Sonnenschutzmittels auf UVA- und UVB-Schutz achten

Nach einem längeren Aufenthalt in der Sonne braucht die Haut Pflege. Selbst wenn wir regelmäßig gecremt, des Öfteren Sonnenpausen eingelegt und Kleidung getragen haben – die Haut hat dennoch einiges zu tun. Umso wichtiger ist es nach dem Sonnenbaden eine feuchtigkeitsspendende Pflege aufzutragen, um die Haut bestmöglich vor Austrocknung zu schützen. Mit diesen Tipps können Sie ihren Aufenthalt in der Sonne ohne Sorgen genießen.

Sind Sie vielleicht noch auf der Suche nach dem passenden Sonnenschutzmittel oder haben Sie Fragen zu Ihrem Hauttyp und dem richtigen Lichtschutzfaktor? Kommen Sie gerne zu uns in die Pinguin-Apotheken. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

WICHTIGE TIPPS FÜR DEN SONNENSCHUTZ

Besonders im Sommer ist die Intensität der Sonne besonders stark und verlangt einen guten Schutz, um Sonnenbrände und

Fünf Irrtümer zu Kontaktlinsen

Für den besseren Durchblick: Aufklärung und Fakten.

Trotz der zunehmenden Popularität von Kontaktlinsen und dem breiten Zugang zu Informationen über Verwendung und Pflege halten sich hartnäckig so manche Mythen. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, beleuchtet die fünf häufigsten Irrtümer, um Klarheit zu schaffen.

Mythos 1: Kontaktlinsen beeinträchtigen das Sehvermögen: Kontaktlinsen beeinträchtigen das Sehvermögen in der Regel nicht dauerhaft. Moderne Kontaktlinsenmaterialien sind sehr sauerstoffdurchlässig und können bedenkenlos täglich getragen werden, ohne Augenschäden zu riskieren. Dennoch ist es wichtig, die richtige Hygiene, Tragezeit und Passform zu beachten, um potenzielle Risiken zu minimieren.

Mythos 2: Kontaktlinsen können hinter das Auge rutschen: Horrorszenario, aber definitiv ein Mythos ist, dass die Linse hinter das Auge rutscht. Entwarnung: Aufgrund der physischen Bauweise des Auges ist dies definitiv nicht möglich. Kontaktlinsen sitzen auf der Hornhaut und können nicht dahinter rutschen. Sie können sich zwar verschieben, aber die Bindehaut ist mit dem Auge verwachsen, sodass ein Verrutschen hinter das Auge anatomisch gar nicht möglich ist.

Mythos 3: Kontaktlinsen mit UV-Schutz ersetzen Sonnenbrillen: Ein gefährlicher Irrtum! Zwar können Kontaktlinsen zu

einem gewissen Grad vor UV-Strahlen schützen, doch leider ersetzen sie die Sonnenbrille nicht vollständig. Auch getönte oder selbsttönende Kontaktlinsen bedecken nicht das ganze Auge, sondern nur Pupille und Regenbogenhaut und nicht die Bindehaut. Daher ist eine Sonnenbrille mit UV-Schutz unerlässlich.

Mythos 4: Kontaktlinsen trocknen die Augen aus: Trockene Augen können das Tragen von Kontaktlinsen unangenehm machen. Die richtige Pflege und der Umgang mit den Linsen sind entscheidend, um Beschwerden zu vermeiden und den Tragekomfort zu verbessern. Kontaktlinsen mit hohem Wassergehalt können das Auge reizen, weil sie besonders viel Flüssigkeit entziehen. Umwelteinflüsse wie Wind, Staub oder Hitze können ebenfalls für trockene Augen bei Kontaktlinsenträgern sorgen.

Mythos 5: Kontaktlinsen sind viel teurer als Brillen: Das stimmt nicht immer. Die Kosten hängen von der Art der Linsen, wie oft sie ausgetauscht werden müssen, der Marke und den individuellen Bedürfnissen des Trägers ab. Die gesetzliche Krankenversicherung beteiligt sich nur noch sehr begrenzt an Kosten für Sehhilfen. Bei der privaten Krankenversicherung und Zusatzversicherung hängt es von dem jeweiligen Tarif ab, ob und in welcher Höhe eine Zuzahlung für Brillen oder Kontaktlinsen geleistet wird.

Gesundheit

ANZEIGE



Wenn ständiges Müssen den Schlaf stört
Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u.a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Prostacalman
(PZN 13588549)

www.prostacalman.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
PROSTACALMAN Wirkstoffe: *** Serenoa repens ø, Pareira brava ø, Populus tremuloides Dtl. DZ. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de * Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

+++ NEU IN DER APOTHEKE +++
Einzigartiges Gel mit
900 mg CBD

Die Cannabispflanze rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Besonders in dem nicht berauschenden Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) sehen Wissenschaftler großes Potenzial. Von der Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabis Gel als Kosmetikum mit ~900 mg CBD erhältlich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis CBD Gel).

Cannabis ist eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Heute gilt Cannabis als zukunftsweisende Pflanze, die in der modernen Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen.

Reines CBD, aufwendig isoliert
Auch Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben sich intensiv mit Canna-

Angereichert mit Menthol und Minzöl für einen angenehm kühlenden Effekt bei beanspruchten Muskeln.



„Nachdem ich schon mehrere Produkte versucht habe, habe ich bei diesem Gel eine relativ rasche Erleichterung gespürt. Das Gel ist angenehm kühlend, zieht rasch ein und besitzt eine angenehme und nicht fettende Konsistenz.“ (Andrea B.)

bis beschäftigt. So ist es ihnen gelungen, eine spezielle Cannabispflanze der Sorte sativa L. mit hohem CBD-Gehalt zu finden. Aus ihr wird mittels eines komplexen CO₂-Verfahrens reines CBD isoliert und aufwendig im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~900 mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln und für einen kühlenden Effekt.

Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt
Die Herstellung des Gels findet unter höchsten deutschen Qualitäts- und Sicherheitsstandards statt. Das Gel wurde für die tägliche Anwendung entwickelt und ist dermatologisch getestet. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Es wird ganz einfach auf die betroffene Stelle einmassiert.

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

NEU
Vorteilsgröße mit
900 mg CBD

Exklusiver Tipp

Jetzt
Rubaxx CBD Gel auf **pureSGP.de** bestellen und bis zu **17%* sparen!**

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen