

# Individuelle Pflege



Die schönste Zeit des Jahres ist der Sommer – doch UV-Strahlen sind auch in punkto Hautalterung mitbeteiligt.

© Benicce / fotolia.com

**E**s geht an den Strand, andere unternehmen Städtereisen oder fliegen nach Fernost. Mancher bleibt auf Balkonien, buddelt im heimischen Garten oder nutzt das warme Wetter für täglichen Outdoorsport. So vielseitig sommerliche Aktivitäten, so vielseitig ist das Angebot an

passender Sonnenpflege aus Ihrem Apothekensortiment.

**Zu Hause** Wenn es um Sonnenschutz geht, gehört er ins Reisegepäck wie Badekleidung. Doch wie sieht es im sommerlichen Alltag aus? Etwa 80 Prozent der Falten können auf das Konto der Sonne gebucht werden.

Bevor es vor die Tür geht, gilt: cremen. Die Eigenschutzzeit der Haut liegt beim hellhäutigen Mitteleuropäer bei etwa 15 Minuten – genau die empfohlene Zeit, um genug Vitamin D zu tanken. Lichtschutzfaktoren (LSF) in Tagescremes bieten einen ersten Anti-Aging-Schutz vor lichtbedingter Hautalterung. Zahlreiche Tagescremes haben einen entsprechenden LSF von 15 aufwärts. Praktisch sind zudem getönte Sonnenfluids fürs Gesicht, die anstelle von Make-up zum Einsatz kommen können. Ihre leichte Textur und Tönung eignet sich besonders für Tage mit hohen Temperaturen. Außerdem gibt es spezielle, leichte Fluids mit LSF, die unter der normalen Tagescreme aufgetragen werden können. Sogar Mineralpuder, die zum Abdecken und Mattieren gedacht sind, werden mit LSF angeboten. Dabei sind Produkte auf Mineralbasis besonders hautverträglich. Tägliches Sonnenlicht sollte also nicht unterschätzt werden. Auch wenn es nur kurze, alltägliche Stippvisiten sind. Zudem lässt Glas UV-Strahlen ungefiltert durch: Wer längere Zeit im Auto unterwegs ist oder im Büro mit reichlich Fenstern sitzt, sollte für Sonnenschutz sorgen. Leichte Lotionen mit LSF 15 bis 25 sind ratsam. Geht es ins Beet oder zum Federball in den Garten, reicht der morgendliche Auftrag mit Sonnfluid nicht aus. Besonders beim Unkraut jäten oder graben vergeht die Zeit wie im Flug. Es wird warm, die Kleidung leichter – Nacken, Schultern und Arme sollten jetzt unbedingt mit Sonnenmilch eingecremt werden. Während der Arbeit oder beim Spielen wird die Hautrötung erst nicht bemerkt und zeigt sich spätestens abends vor dem Spiegel. Es brennt, die Haut ist rot und heiß. Jetzt ist kühlende Spezialpflege, mit beruhigenden und feuchtigkeits-

spendenden Inhaltsstoffen, wie Aloe vera, Bisabolol oder Hyaluronsäure empfehlenswert. Auch eine Kopfbedeckung sollte bei länger andauernden Aktivitäten im Freien, ganz gleich ob Shopping, Gartenarbeit oder Sport dazugehören.

**Für Sportfans** Die beste Zeit für Outdoor-Sport ist vor 11 und nach 15 Uhr. Nicht nur, dass die Sonne jetzt besonders stark scheint; Joggen, Radfahren und Co. sind in der Mittagssonne weitaus anstrengender. Aufgetragene Sonnencreme verliert zunehmend an Schutzfunktion. Raten Sie sportlich aktiven Kunden zu wasserfesten Produkten mit einem LSF von 20 aufwärts. Wer trotzdem zur Mittagszeit sporteln möchte, sollte ein Produkt mit LSF 50 verwenden. Generell sind nicht fettende Texturen für Gesicht und Körper empfehlenswert. Sie laufen beim Schwitzen nicht

in die Augen. Spezielle transparente, schweiß- oder wasserresistente Lotionen oder Sprays, sind erste Wahl. Diese Produkte eignen sich auch gut für Männer, die eher zu den Eincrememuffeln gehören. Produkte mit physikalischem Filter, die häufig einen weißen Film auf der Haut hinterlassen, sind hier besonders unbeliebt. Wichtig bei Transparentprodukten ist darauf zu achten, dass sie ausreichend und gleichmäßig auf dem ganzen Körper aufgetragen werden.

**LSF 30+ im Strandurlaub** Geht es in mediterrane Gefilde, muss Sonnencreme unbedingt ins Gepäck. Besonders für Kunden mit empfindlicher Haut, Diabetes, Mallorca-Akne oder für Kinder gibt es Passendes. Bei Mallorca-Akne eignen sich Produkte auf Gel- oder Creme-Gelbasis, die ohne Öle und Emulgatoren auskommen. Zahlreiche Hersteller deklarieren

ihre Produkte entsprechend und bieten sie in unterschiedlichen LSF an, meist ab 25 plus. Bei sensibler Haut, Neurodermitis, Diabetes oder von Kindern werden Lotionen ohne Mineralöle, Parabene, Farb- und Duftstoffe besonders gut vertragen. Wichtig ist bei allen Produkten, sie regelmäßig und reich dosiert aufzutragen. Viele Kunden sind der Ansicht, ein hoher LSF hindert die Bräunung – es geht aber nur langsamer. Auch ein Nahrungsergänzungsmittel, wie bräunungsvorbereitende Kapseln bieten Prophylaxe: zwei bis vier Wochen vor dem Strandurlaub regelmäßig eingenommen, helfen sie der Haut sich vor unnötiger Hautalterung und Sonnenbrand zu schützen. Vorausgesetzt vor Ort wird regelmäßig mit dem passenden Produkt gecremt. ■

Kirsten Metternich, Freie Journalistin

Anzeige



## Midro® spielt bei Verstopfung eine große Rolle.

Natürlich abführen  
Natürlich Midro®



Wirksam, schonend und individuell dosierbar.

[www.midro.de](http://www.midro.de)

**Midro Tee, Midro Abführ-Tabletten.** **Midro Tee.** Wirkstoff: Sennesblätter. 1 Messlöffel (1,6 g) Tee enthält: arzneilich wirksamer Bestandteil: 1–1,2 g Sennesblätter, eingestellt auf 30 mg Hydroxyanthracenderivate, berechnet als Sennosid B; sonstige Bestandteile: Erdbeerblätter, Kümmel, Süßholzwurzel, Pfefferminzblätter, Malvenblüten. **Midro Abführ-Tabletten.** Wirkstoff: Sennesfrüchte. 1 Tablette enthält: arzneilich wirksamer Bestandteil: 250–318 mg Sennesfrüchte, entsprechend 7 mg Hydroxyanthracenderivate, berechnet als Sennosid B; sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Cellulosepulver, Carmellose-Natrium, Talkum, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat. **Anwendungsgebiete:** Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung (Obstipation). **Gegenanzeigen:** Darmverschluss, akut-entzündliche Erkrankungen des Darmes, z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Blinddarmentzündung, Bauchschmerzen unbekannter Ursache sowie bei schwerem Flüssigkeitsmangel mit Wasser- und Salzverlusten. Nicht anwenden während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 10 Jahren. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Bei chronischem Gebrauch/Missbrauch ist durch Kaliummangel eine Verstärkung der Herzglykosidwirkung sowie eine Beeinflussung der Wirkung von Antiarrhythmika möglich. Kaliumverluste können durch die Einnahme weiterer Präparate mit Thiaziddiuretika, Nebennierenrindensteroiden und Süßholzwurzel verstärkt werden. **Besondere Warnungen:** Eine über die kurz dauernde Anwendung hinausgehende Einnahme stimulierender Abführmittel kann zu einer Verstärkung der Darmträgheit führen. Das Präparat sollte nur dann eingesetzt werden, wenn durch eine Ernährungsumstellung oder Quellstoffpräparate kein therapeutischer Effekt zu erzielen ist. **Nebenwirkungen:** In Einzelfällen krampfartige Magen-Darm-Beschwerden. In diesen Fällen ist eine Dosisreduzierung erforderlich. Bei chronischem Gebrauch/Missbrauch: Elektrolytverluste, insbesondere Kaliumverluste, Albuminurie und Hämaturie; Pigmenteinlagerung in die Darmschleimhaut (Pseudomelanosis coli), die jedoch harmlos ist und sich nach Absetzen des Arzneimittels in der Regel zurückbildet. Der Kaliumverlust kann zu Störungen der Herzfunktion und Muskelschwäche führen, insbesondere bei gleichzeitiger Einnahme von Herzglykosiden, Diuretika und Nebennierenrindensteroiden. **Inhalt und Darreichungsform:** Midro Tee: 48 g Arzneithee. Midro Abführ-Tabletten: 100 Tabletten. **Pharmazeutisches Unternehmen:** Midro Lörrach GmbH, D-79539 Lörrach. Stand: März 2011.

**Midro®**