

besser gesund



Guter Rat aus der **Drogerie**

# Sonne

richtig **geniessen**

Gesundheitstipp Juni 2011



## Liebe Mitarbeitende

Entscheidend bei der Wahl des richtigen Schutzes ist, dass Sie Ihren Hauttyp kennen und die Eigenschutzzeit der Haut berücksichtigen. Diese sagt aus, innert welcher Zeit eine Person ungeschützt einen Sonnenbrand bekommt. Die Eigenschutzzeit streckt sich von 10 Minuten für sehr hellhäutige Personen bis hin zu 90 Minuten für extrem dunkelhäutige Menschen. Durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln wird die Eigenschutzzeit um den auf den Produkten vermerkten Sonnenschutzfaktor (SPF) oder Lichtschutzfaktor (LSF) verlängert.

Sie und Ihre Gesundheit, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sind Ihrem Arbeitgeber wichtig. Damit Sie aber auch selbst etwas zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen können, stellt Ihnen Ihr Arbeitgeber mit diesem Gesundheitstipp Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben und Ihr Wohlbefinden zu steigern.



**lavera**  
NATURKOSMETIK

## SUN SENSITIV – zuverlässiger Sonnenschutz!



SYSTEM SUN SENSITIV

100% MINERALISCHER LICHTSCHUTZ

LAVERA. WIRKT NATÜRLICH.

## Inhalt

Die Sonne und ihre Wirkung	4
Der UV-Index	5
Physikalisch oder chemisch?	6
Gut geschützt	7
Sonnenschutz à la carte	8
Erste Hilfe bei Sonnenbrand	9
«Reizende Zeiten»	10
Hautpflege nach dem «Sünnele»	11
Empfindliche Kinderhaut	12
Die vergessenen Zonen	13
Achtung: Hitzewelle	14
Kühler Kopf am Arbeitsplatz	15

«Entscheidend bei der Wahl der Creme ist, dass Sie Ihren Hauttyp und die Eigenschutzzeit der Haut kennen.»



# Die Sonne und ihre Wirkung

Was hat die Sonne mit Schokolade gemeinsam? Beide versorgen den Körper mit dem Glückshormon Serotonin. Geniesst man beides zu intensiv, ist das ungesund. Wer zu lange in der Sonne liegt, könnte statt der guten Laune nämlich bald einen Sonnenbrand haben. Bei den ersten Anzeichen eines Sonnenbrandes ist die aufgenommene UV-Dosis überschritten und die Reparaturmechanismen der Haut sind überfordert.



## Was sind UV-Strahlen?

Ultraviolette Strahlen haben eine kürzere Wellenlänge als sichtbares Licht und Infrarotstrahlung. Sie wirken deshalb besonders intensiv und können Haut und Augen schädigen. Die Intensität der UV-Strahlung hängt vom geografischen Standort, von der Jahres- und Tageszeit, dem Wetter und der Höhe über Meer ab. UV-Strahlen werden in drei Teilbereiche gegliedert:

- UVA-Strahlen bräunen die Haut und dringen in tiefe Hautschichten ein. Dies hat eine frühzeitige Hautalterung sowie Faltenbildung zur Folge. Zudem sind

UVA-Strahlen für die Entstehung einer Sonnenallergie verantwortlich. Sie können die DNA (Erbsubstanz) der Hautzellen indirekt schädigen und das Risiko für Hautkrebs fördern.

- UVB-Strahlen sind energiereicher und aggressiver als UVA-Strahlen. Sie dringen nur bis in die Oberhaut, verursachen dort aber den gefährlichen Sonnenbrand. UVB-Strahlen können die DNA direkt schädigen und die Regeneration der Haut überfordern. Zudem fördern sie das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

- UVC-Strahlen werden von der Ozonschicht absorbiert. Diese schützt das Leben auf der Erdoberfläche, indem sie einen grossen Teil der UV-Strahlung herausfiltert.

# Der UV-Index

Gemessen wird die Strahlung mit dem sogenannten UV-Index (siehe Grafik). Mit dessen Hilfe kann die Sonneneinstrahlung besser eingeschätzt werden. Als Faustregel gilt: Je höher der UV-Index, desto stärker und gefährlicher ist die Sonnenstrahlung. Der Index wird als aktuell gemessener Wert oder als Prognose angezeigt. Letztere wird im Voraus berechnet und zeigt die maximale Stärke der UV-Strahlung an, die zwischen 11 und 15 Uhr zu erwarten ist. Die Zahl, zwischen 1 und 11+, vermittelt die Stärke der UV-Strahlung, und das Piktogramm macht auf den geeigneten Sonnenschutz aufmerksam.

## Vor dem ersten Sonnenbad ins Solarium?

Nein, sagt die Krebsliga Schweiz ([www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)). Denn die vorwiegend verwendeten UVA-Strahlen eignen sich nicht als Vorbereitung auf natürliche Sonnenbestrahlung, sondern sind für eine vorzeitige Hautalterung sowie die Entstehung von Hautkrebs mitverantwortlich. Von einem Solariumbesuch sei grundsätzlich abzuraten.

Bei UV-Index-Werten über 8 sollen sich Kinder im Haus oder mit Kleidung geschützt im Schatten aufhalten. Während der Mittagszeit empfiehlt es sich auch für Erwachsene, direkte Sonneneinstrahlung zu meiden.

Darstellung	Strahlungsstärke	Schutz
	schwach	kein Schutz erforderlich
	mittel	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	hoch	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	sehr hoch	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden
	extrem	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

Quelle: Bundesamt für Gesundheit

# Physikalisch oder chemisch?

Sonnenschutzmittel wirken physikalisch oder chemisch, die beiden Schutzfunktionen können aber auch kombiniert werden. Als Filtersubstanzen werden verschiedene Verbindungen eingesetzt, die die UV-Strahlen absorbieren oder reflektieren.

Beim **physikalischen Schutz** reflektieren feine mineralische Deckpigmente wie Zinkoxid, Titandioxid und Eisenoxid das Sonnenlicht. Sie wirken wie Spiegel, die die ultraviolette und sichtbaren Bereiche des Sonnenspektrums reflektieren und streuen. Die Pigmente bleiben auf der Hautoberfläche haften, können allerdings durch Reiben abgetragen werden; deshalb sollte physikalischer Sonnenschutz wiederholt aufgetragen werden. Zudem kann bei physikalischen Mitteln auf der Haut ein feiner weisslicher Film sichtbar bleiben. Der Vorteil physikalischer Lichtschutzfilter liegt darin, dass der Schutz sofort nach dem Auftragen wirksam ist. Sie haben oft eine lange Wirkdauer und Wasserfestigkeit. Grössere Deckpigmente werden nicht in die Haut aufgenommen,

dies vermeidet allergische Reaktionen. Für Kinder sind Sonnenschutzmittel mit Mikropigmenten das Mittel der Wahl.

**Chemischer Schutz** enthält Substanzen, die zunächst in die Haut aufgenommen werden und dann als UV-Filter wirken. Nach dem Verteilen auf der Haut dringen die chemischen Substanzen in die oberste Hautschicht ein und bauen dort eine unsichtbare Schutzschicht auf. Je nach ihrem Wirkungsspektrum werden sie in UVA- und UVB-Filter unterschieden, wobei Sonnencremen immer einen Filter enthalten müssen, der beide Spektren absorbieren kann (Breitbandfilter). Bei sensiblen Menschen können die Substanzen Allergien auslösen. Bis ein maximaler Sonnenschutz entsteht, bedarf es einer Wartezeit. So sollten die Präparate mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbaden aufgetragen werden.

# Gut geschützt

Entscheidend bei der Wahl des richtigen Schutzes ist, dass Sie Ihr Hauttyp kennen und die Eigenschutzzeit der Haut berücksichtigen. Diese sagt aus, innert welcher Zeit eine Person ungeschützt einen Sonnenbrand bekommt. Bei Hauttyp 2 sind es beispielsweise rund zwanzig Minuten. Durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln wird die Eigenschutzzeit um den auf den Produkten vermerkten Sonnenschutzfaktor (SPF) oder Lichtschutzfaktor (LSF) verlängert.

## Wissen Sie, dass

- reflektierende Flächen wie Schnee, Eis, Sand, Beton oder Wasser die Sonneneinstrahlung erheblich verstärken?
- pro 300 Höhenmeter die Intensität der UV-Strahlen um drei bis fünf Prozent zunimmt?
- auch bei bedecktem Himmel bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen durch die Wolkendecke dringen?
- in 50 Zentimeter unter dem Wasserspiegel noch 60 Prozent der UVB- und 85 Prozent der UVA-Strahlen die Haut erreichen?



## Den richtigen Faktor wählen

Es gelten folgende Sonnenschutzkategorien:

- LSF 6, 10:** niedriger Schutz
- LSF 15, 20, 25:** mittlerer Schutz
- LSF 30, 50:** hoher Schutz
- LSF 50+:** sehr hoher Schutz

vitagate.ch

Auf der Gesundheitsplattform [www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch) erfahren Sie alles über die sechs verschiedenen Hauttypen. Ein Onlinetest hilft Ihnen, Ihre Haut richtig einzuschätzen: [www.vitagate.ch/sonnenschutz\\_typentest.aspx](http://www.vitagate.ch/sonnenschutz_typentest.aspx)

# Sonnenschutz à la carte

Unter Sonneneinwirkung entstehen in der Haut sogenannte freie Radikale, die die natürliche Hautalterung beschleunigen und Hautirritationen hervorrufen können. Neben Sonnenschutzmitteln und Zurückhaltung beim Sonnenbad bietet gesundes Essen im Kampf gegen die Hautalterung und als Schutz vor Sonnenbrand hilfreiche Unterstützung – mit antioxidativ wirksamem Vitamin C, Vitamin E, Betacarotin, Kalzium oder Lycopin. Und so wirken die Stoffe:

- Betacarotin neutralisiert die durch Sonnenlicht entstehenden freien Radikale und dient dem Unterhalt der Gewebe. Vorkommen: in Pfirsichen, Wassermelonen, Karotten, roten Peperoni, Spinat.
- Kalzium wird eine zellstabilisierende Wirkung nachgesagt, beugt Juckreiz, Rötungen und Blasenbildung vor. Vorkommen: Milch und Milchprodukte, Eigelb, grünes Gemüse.
- Vitamin C wirkt als Antioxidans gegen freie Radikale. Vorkommen: Zitrusfrüchte, Kiwi, Sanddorn, schwarze Johannisbeeren, Peperoni.

## Tipp für Frischkostmuffel

Wenn Sie wenig Früchte und Gemüse essen oder den «Sonnenschutz via Nahrungsmittel» unterstützen wollen, können Sie sich in der Drogerie auch Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln oder Brausetabletten besorgen. Diese enthalten Kalzium, Betacarotin sowie die Vitamine C und E.

## Gesunder Sommerdrink

230 ml Karottensaft  
(enthält 6 mg Betacarotin)  
70 ml Orangensaft  
(enthält 30 mg Vitamin C)  
½ EL Sonnenblumenöl  
(enthält 4 mg Vitamin E)

- Vitamin E schützt die Zellen und wirkt antioxidativ. Vorkommen: in kaltgepressten Pflanzenölen wie Weizenkeim-, Sonnenblumen- oder Olivenöl.
- Lycopin wirkt ähnlich wie das Betacarotin. Vorkommen: Der rote Pflanzenfarbstoff aus der Carotinoid-Familie kommt in Tomaten, Wassermelonen und roten Grapefruits vor. Am besten nimmt ihn der Körper aus gekochten Tomaten auf.

# Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Medizinisch gesehen ist der Sonnenbrand eine Entzündung der Haut, deren Auslöser die unsichtbaren, ultravioletten Strahlen im Sonnenlicht sind. Die Blutgefäße weiten sich und es entsteht eine Rötung der Haut. Der Körper schüttet Entzündungsstoffe aus, die Brennen und Schmerzen hervorrufen. Die Symptome treten erst vier bis acht Stunden nach dem Sonnenbad auf. Während des Sonnens verspüren viele lediglich eine leichte Spannung der Haut. Sollten Sie trotz aller Vorsicht erste Anzeichen eines Sonnenbrandes spüren, gilt als Erstes: In den Schatten und betroffene Körperteile bedecken. Gehen Sie erst wieder in die Sonne, wenn der Sonnenbrand vollständig abgeklungen ist. Je nach Schweregrad kann dies bis zu einigen Tagen dauern. Helfen Sie Ihrer Haut, sich möglichst schnell wieder zu regenerieren:



## Wann zum Arzt?

Wenn sich nach einem Sonnenbrand großflächige Blasen bilden oder die Schmerzen zu heftig werden, ist ärztliche Hilfe nötig. Dies gilt auch bei Symptomen, die auf einen Sonnenstich oder Hitzschlag hinweisen. Dies sind unter anderem Kopfschmerzen, Fieber, Benommenheit oder Übelkeit.

- Après-Sun-Sprays und Lotionen aus der Drogerie kühlen die Haut und gleichen Rötungen aus.
- Trinken Sie viel Wasser, damit sich die Flüssigkeitsspeicher der Haut wieder auffüllen können.
- Aprikosen, Honigmelonen und Beeren enthalten nebst Flüssigkeit auch Betacarotin, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Nährstoffe helfen gegen schädliche freie Radikale, die durch die UV-Strahlung entstehen.
- Leichte Rötungen der Haut können mit einem homöopathischen Spray, etwa mit Ringelblume oder Sonnenhut, oder einem Gel gegen Verbrennungen behandelt werden.
- Bei mässigem Sonnenbrand ohne Blasenbildung helfen lauwarme, feuchte Umschläge.

# «Reizende Zeiten»

Viele Menschen sind im Sommer im wahrsten Sinne des Wortes gereizt – sie leiden unter einer sogenannten Sonnenallergie.

## **Polymorphe Lichtdermatose**

*Ursache:* Vermutet wird eine Unverträglichkeit von UVA-Strahlen.

*Symptome:* Quaddeln, juckende Flecken oder Bläschen.

*Prävention:* Haut langsam an die Sonne gewöhnen und mit Textilien schützen, Lichtschutzfaktoren benutzen, die UVA-Strahlen abblocken. Vorbeugend Betacarotin und Kalzium einnehmen.

*Behandlung:* Globuli auf Basis von Johanniskraut bei akuten Symptomen, Creme mehrmals täglich auf betroffene Stellen auftragen (Homöopathie). Hochwirksame Pflanzentinktur, zum Beispiel mit Johanniskraut, Melisse, Belladonna (Spagyrik). Schüssler-Salze Nr. 3 und 8: als Creme und als Tabletten. Bei starken Hautreaktionen ergänzen mit den Nr. 6 und 10. Gels: Abschwellende, schmerzlinde Gels.

## **Mallorca-Akne**

*Ursache:* Die Haut reagiert auf die Kombination von Schweiß, fett-

haltiger Sonnencreme und massiver Sonnenbelastung.

*Symptome:* Gleichmässig verteilte Eiterpickel, oft im Dekolleté und an fettigen Hautstellen.

*Prävention:* Fettfreie Sonnengels und Pflegemittel verwenden.

*Behandlung:* Verschlimmern sich die Symptome, ist ein Gang zum Arzt empfohlen.

## **Fotoallergische Reaktion**

*Ursache:* Medikamente, Pflanzen wie Sellerie, Petersilie sowie Parfüms reagieren mit dem Sonnenlicht.

*Symptome:* Hautrötungen, Schwellungen. Im Extremfall Atembeschwerden bis hin zu Schockreaktionen.

*Prävention:* Abklären, ob Medikamente die fotoallergische Reaktion auslösen. Zu empfehlen sind mineralische Lichtschutzfilter.

*Behandlung:* Muss individuell abgeklärt werden.

# Hautpflege nach dem «Sünnele»

Ob ein Tag am Meer oder eine Wanderung im Hochgebirge – bei sommerlichen Aktivitäten in der Natur wird Ihre Haut stark strapaziert. In Ihrer Drogerie finden Sie qualitativ hochstehende Produkte, die für eine wohltuende Regeneration sorgen, zum Beispiel:

- Duschgels mit rückfettenden Zusätzen, die die ohnehin schon strapazierte Haut nicht noch zusätzlich austrocknen.
- Après-Soleil für Gesicht und Körper, beispielsweise mit Aloe vera, Olivenöl oder Sheabutter, befeuchtet die ausgetrocknete Haut und hilft bei leichtem Sonnenbrand.
- Ein Serum, zum Beispiel mit Wildblumenextrakten, vor und nach dem Sonnenbad beruhigt, erfrischt und regeneriert die Haut.



## **Getönte Haut ohne Risiko**

Der beste Sonnenschutz ist der Verzicht auf ausgiebige Sonnenbäder. Wer dennoch nicht ganz auf gebräunte Haut verzichten möchte, kann auch zu «Bronzing Powder» oder zur Sonne aus der Tube, dem Selbstbräuner, greifen. Die neuen Lotionen bräunen nicht nur, sondern pflegen die Haut mit angenehm duftenden Inhaltsstoffen. Viele Produkte enthalten zum Schutz vor freien Radikalen Vitamin E und feuchtigkeitsspendende Substanzen.

- Gesichtsmasken mit After-Sun-Wirkstoffen, beispielsweise Sanddorn und Aloe vera, können wie ein Vlies über Gesicht und Augen gelegt und nach zehn Minuten einfach entfernt werden.
- Eine Quarkmaske mit Minze, Kampher oder Aloe vera kühlt die Haut und verleiht ihr eine angenehme Frische.

**vitagate.ch**

Mehr zur sommerlichen Hautpflege und zu Selbstbräunern unter [www.vitagate.ch/sommerhaut.aspx](http://www.vitagate.ch/sommerhaut.aspx)

# Empfindliche Kinderhaut

Gemäss Krebsliga Schweiz (www.krebsliga.ch) erhöhen wiederholte Sonnenbrände in den ersten 18 Lebensjahren das Hautkrebsrisiko. Deshalb ist es ratsam, gerade die Kinderhaut besonders gut zu schützen. Folgende Sonnenschutztipps sollten Sie unbedingt beachten:

- Schatten der Sonne vorziehen.
- Hut mit Nackenschutz oder breitem Rand, T-Shirt, Hose und Sonnenbrille tragen.
- Nicht bedeckte Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30) eincremen.
- Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel nach dem Baden erneut auftragen.
- Lippen, Ohren, Nase und Fussrücken nicht vergessen zu schützen.
- Kleinkinder bis zum ersten Lebensjahr nicht der direkten Sonne aussetzen.

## Sonnenschutztextilien...

Dicht verarbeitete Textilien schützen besser als loses, lichtdurchlässiges Gewebe. Künstliche Fasern bieten einen besseren Schutz als Naturfasern. Kräftige, dunkle Far-

ben schützen besser als helle Farben oder Pastelltöne. Nasse oder überdehnte Kleider sind durchlässiger für UV-Strahlen (ausser spezielle Funktionsbekleidung). Personen, die sich oft lange im Freien aufhalten, sowie Kinder oder Menschen mit heller Haut sollten Kleider mit speziellem UV-Schutz tragen. Kleidungsstücke, die gemessen nach australisch-neuseeländischem Standard einen Schutzfaktor von 50+ aufweisen, können das Label «Sun Protective Textile» der Krebsliga erhalten. Ein Wert von über 50 bedeutet, dass der Stoff weniger als 2 Prozent der UV-Strahlung durchlässt.

## ...und Sonnenschirme

Den besten Schutz bieten Beschattungstextilien aus dicht verarbeitetem Gewebe aus künstlichen Fasern. Im Fachhandel sind auch UV-Schutzschirme erhältlich.

# Die vergessenen Zonen

Während man den Körper grosszügig eincremt, gehen andere Partien leicht vergessen. Ihre Drogerie oder Ihr Drogerist weiss aber auch Rat, wenn es um den Schutz von Lippen oder Haaren geht.

**Schützen Sie Augen und Lippen:** Sonnenschutz für die Augen ist relativ einfach – tragen Sie Sonnenbrillen mit 100 Prozent UV-Schutz.

Die Lippen sind so zart beschaffen wie keine andere Hautregion, und ihre Haut enthält keine Pigmentzellen. Lippen können deshalb nicht braun werden, sie haben aber gleichzeitig auch keinen eigenen Sonnenschutz. Es ist sinnvoll, Lippenstifte mit einem hohen Lichtschutzfaktor zu verwenden und diese mehrmals täglich aufzutragen. Wirkstoffe wie Aloe vera, Kamille oder Salbei sorgen für entsprechende Pflege und Feuchtigkeit.

**Pflegen Sie Ihre Haare:** Am besten ist es natürlich, Sie tragen einen Hut oder drapieren sich ein farbiges Tuch elegant um Ihr Haupt. Es gibt aber auch sehr gute Sonnenschutzsprays mit hohem UV-Filter für die Haare. Produkte auf der Basis von Grüntee, Sonnenblume, Stiefmütterchen und Ringelblume sorgen für Elastizität, Geschmeidigkeit und Glanz. Ob Shampoo, Schutzspray oder Conditioner, bei der Wahl der Produkte sollten Sie auf die Inhaltsstoffe achten: Fruchtsäuren beleben die Kopfhaut, Proteine verwöhnen das Haar, Honig, Weizenkleie und Avocado wirken gegen trockenes, sprödes Haar.



# Achtung: Hitzewelle

Von einem Hitzetag spricht man, wenn die Temperatur im Schatten tagsüber auf mindestens 30 Grad Celsius steigt und während der Nacht nicht unter 20 Grad sinkt. Die heissen Temperaturen können Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Übelkeit oder Muskelkrämpfe zur Folge haben. So können Sie sich vor der Hitze schützen:

- Körperliche Anstrengungen vermeiden.
- Wohnung und Körper möglichst kühl halten.
- Viel trinken (mindestens 1,5 Liter pro Tag; optimal sind Wasser, Tee und mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte).
- Erfrischende, kühle Speisen zu sich nehmen.
- Während und nach sportlichen Betätigungen Salzverlust ausgleichen.

Säuglinge und Kleinkinder können sich weniger gut an hohe Temperaturen anpassen als Erwachsene. Sie verdienen während Hitzewellen besondere Aufmerksamkeit:

- Räume kühl halten, nur frühmorgens und nachts lüften.
- Hauttemperatur bei Säuglingen

und Kleinkindern regelmässig prüfen, bei Bedarf sanft kühlen (lauwarme Dusche, feuchte Tücher).

- Viel trinken lassen (Kinder stündlich auffordern, ein kleines Glas zu trinken).
- Frisches, kühles, leichtes Essen aufstischen (zum Beispiel Melonen, Gurken, Früchte). Genug Salz!
- Anstrengende Tätigkeiten und Sport auf den Vormittag legen. In Wäldern mit dichtem Baumbestand spielen lassen, dort sind die Temperaturen erträglicher und die Ozonwerte tiefer.
- Kinder nie in Autos oder unbeaufsichtigt in verschlossenen Räumen lassen.
- Im Freibad und am Strand vor Hitze und Sonnenstrahlung schützen (Kleider, Hut, Aufenthalt im Schatten, Sonnencreme).

# Kühler Kopf am Arbeitsplatz

Die Wärme tut zwar Körper und Seele wohl, grosse Hitze kann sich aber negativ auf die Gesundheit auswirken und sogar die Sicherheit am Arbeitsplatz gefährden. Typische hitzebedingte Beschwerden können sich äussern als Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit oder Erbrechen. Typische ozonbedingte Beschwerden können sich äussern in Form von gereizten Augen oder Atemwegen.

Um den Arbeitstag auch bei einer Hitzewelle mit kühlem Kopf zu überstehen, empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) eine ganze Palette von Massnahmen, wie zum Beispiel:

**Auf Körpersignale achten:** Anzeichen von körperlichen Beschwerden wahrnehmen und Massnahmen ergreifen / Keine alkoholischen Getränke oder Drogen konsumieren

**Flüssigkeit zu sich nehmen:** Frühzeitig trinken, das heisst, bevor sich der erste Durst meldet / Genügend und regelmässig trinken / Wasser oder schwach gesüsster Tee sind Süssgetränken vorzuziehen

**Arbeiten im Freien:** Kopfbedeckung / Sonnenbrille mit UV-Schutz



/ Sonnenschutzcreme / Immer körperbedeckende Kleidung tragen / Arbeitsrhythmus anpassen

**Arbeiten in Gebäuden:** Storen und Ventilatoren/Klimaanlagen montieren / Fenster wenn möglich während der Nacht, spätestens aber am frühen Morgen öffnen / Während des Tages Fenster schliessen und beschatten / Für Luftbewegung sorgen

[vitagate.ch](http://vitagate.ch)

Weitere Informationen zum Thema Hitzewelle unter: [vitagate.ch](http://vitagate.ch), [hitzewelle.ch](http://hitzewelle.ch). Auf der Internetseite des Bundesamtes für Gesundheit, [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch), stehen verschiedene Faktenblätter zum Herunterladen zur Verfügung.

**vita**gate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

Stellen Sie unserem Expertenrat Ihre Fragen rund um das Thema Sonnenschutz:  
[www.vitagate.ch/expertenrat.aspx](http://www.vitagate.ch/expertenrat.aspx)

## Impressum



Juni 2011

**Herausgeber:** Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, Postfach 3516, 2500 Biel 3  
Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, [info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch), [www.drogerie.ch](http://www.drogerie.ch)

**Redaktion:** Heinrich Gasser, Chefredaktor, [h.gasser@drogistenverband.ch](mailto:h.gasser@drogistenverband.ch)  
Katharina Rederer, Redaktion; Christa Friedli Müller, Texte

**Verkauf und Sponsoring:** Nadia Bally, Leitung, [n.bally@drogistenverband.ch](mailto:n.bally@drogistenverband.ch)  
Rosmarie Ott, [r.ott@drogistenverband.ch](mailto:r.ott@drogistenverband.ch)

**Layout:** Stephan Oeschger, **Fotos:** Corinne Futterlieb, **Druck:** swissprinters, Zofingen



## lavera SUN sensitiv – Natürlicher Lichtschutz für die ganze Familie

So natürlich es ist, die Sonne genießen zu wollen, so natürlich sollte es sein, sich zuverlässig gegen UV-Strahlen zu schützen. Die lavera Sonnenschutzprodukte sind für jeden Hauttyp geeignet, besonders auch bei empfindlicher Haut.



**lavera SUN sensitiv – wirkt sofort und zuverlässig**

# GUTSCHEIN

Gratis zum Kennenlernen: 1 Reisegröße *lavera* Après Sun Milch.  
Gültig bis 30. Juni 2011.



Innovativen  
und  
aufpflegenden  
Sonnenschutz!

**lavera**  
NATURKOSMETIK

**SUN SENSITIV –  
zuverlässiger  
Sonnenschutz!**

## Mit Bio-Aloe Vera & Bio-Sheabutter

Die Après Sun Milch mit Bio-Aloe Vera und Bio-Sheabutter steht für samtweiche Haut nach dem Sonnenbaden und für eine langanhaltende Bräune.