



# A P O T H E K E R H A U S

20148 HAMBURG · ALTE RABENSTR. 11A · TEL. (040) 44 80 48 0 · FAX (040) 44 38 68

APOTHEKERKAMMER HAMBURG · HAMBURGER APOTHEKERVEREIN E.V.

## PRESSEMITTEILUNG

15. Mai 2008

### **Hamburger Apotheker: Haut bereits jetzt vor Sonnenstrahlen schützen**

Viele Hamburgerinnen und Hamburger genießen den derzeitigen Sonnenschein und verbringen viel Zeit im Freien. Die Sonne wirkt positiv auf Psyche, Wohlbefinden und Immunsystem. Doch die ersten intensiven Strahlen können die Haut enorm belasten.

„Gerade im Frühjahr wird die Sonneneinstrahlung oft unterschätzt“, sagt der Vorsitzende des Hamburger Apothekervereins, Dr. Jörn Graue. „Die Haut ist noch sonnenentwöhnt und dadurch besonders empfindlich. Zwar verfügt sie über einen Eigenschutz, bei ungebräunter Haut ist der aber schon nach 20 Minuten erschöpft“, so Graue. Daher sollte die Haut erst nach und nach an die Strahlen gewöhnt werden.

UV-Strahlen und nach neusten Erkenntnissen auch Infrarot-Strahlen lassen die Haut frühzeitig altern, fördern die krankhafte Veränderung der Hautzellen und somit die Entstehung von Hautkrebs. Schätzungen zufolge leiden allein in Deutschland fast 900.000 Menschen an der weit verbreiteten Krebsart, etwa 2300 Patienten sterben jährlich an den Folgen des Schwarzen Hautkrebs (Malignes Melanom).

Ein konsequenter Sonnenschutz ist daher unerlässlich, rät Rainer Töbing, Präsident der Apothekerkammer Hamburg. Je nach Hauttyp muss ein Produkt mit geeignetem Lichtschutzfaktor gewählt werden, der aber mindestens 15 betragen sollte. „Beim Kauf von Sonnenmilch und -gelen sollte darauf geachtet werden, dass diese sowohl vor UV-A- als auch UV-B-Strahlen schützen. Neue Präparate enthalten sogar einen Schutzkomplex gegen Infrarot-Strahlung“, so Töbing.

„Um einen optimalen Schutz zu erreichen, müssen die Produkte bereits eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne angewendet werden“, so Graue. Wichtig sei auch, den Schutzfilm dick und lückenlos aufzutragen. „Wer zu sparsam mit den Produkten umgeht, riskiert trotzdem einen Sonnenbrand und Hautschäden.“ Nachcremen erneuert zwar den Schutz, verlängert ihn aber nicht. Graue rät, jedes Jahr neue Produkte zu kaufen, denn deren Qualität nimmt im Lauf der Zeit stark ab.

Zusätzlichen Schutz bietet lange Kleidung und das Meiden der Sonne. „Die Strahlen der Mittagssonne zwischen 11 und 14 Uhr sind am intensivsten“, informiert Töbing. „Dann sollte man einen Platz im Schatten bevorzugen.“ Auch nach dem Sonnenbad ist Hautpflege angesagt: Eine feuchtigkeitsspendende Lotion hilft, die Haut zu regenerieren.

*Ansprechpartner: Dr. Reinhard Hanpft, Tel. 040 - 44 80 48-30*

*Hinweise an die Redaktion: Die Apothekerkammer Hamburg ist die Berufsorganisation aller Apotheker in der Freien und Hansestadt Hamburg. Der Hamburger Apothekerverein e.V. ist der Verband der selbstständigen Apothekenleiter in Hamburg.*