

SONNENSCHUTZ WIRD IMMER WICHTIGER!

Jetzt kommt der Sommer! Nach der kalten und nassen Jahreszeit freuen sich die Menschen wieder auf die angenehm wärmenden Sonnenstrahlen. Sie führen die wiedererwachte Natur zur vollen Entfaltung und spenden Licht und Wärme.

Der Sonnenschein übt eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele aus. Sonnenlicht regt die Vitaminbildung in Haut und Geweben an. Wärme und Helligkeit stimmen zufrieden und ausgeglichen. In der Sonne zu liegen und die angenehm warmen Strahlen auf der Haut zu spüren, macht deshalb viele Menschen rundum glücklich und zufrieden. Viele freuen sich darauf, bald wieder mit einem sonnengebräunten Taint die Aufmerksamkeit der Mitmenschen auf sich zu ziehen. Denn immer noch gilt eine sonnengebräunte Haut als ein Garant für Gesundheit und Wohlergehen.

Doch Vorsicht! Das Sonnenlicht birgt auch zahlreiche Gefahren!

Lässt man Sonnenlicht zu lange auf die ungeschützte Haut wirken, so reagiert diese mit entzündlichen Prozessen. Sonnenbrand und Sonnenallergien sind dann die spürbar unangenehmen Auswirkungen der doch eigentlich als so positiv empfundenen Sonne. Damit ein Sonnenbad zu einem Genuss ohne Reue wird, sollte man einige Ratschläge mit auf den Weg in den Sommer und das Sonnenbaden nehmen. Wichtig ist, dass man ein Sonnenbad streng nach der Uhr nehmen sollte! Denn die Zeitspanne, der man sich ungeschützt der Sonne aussetzen kann, ist vom individuellen Hauttyp abhängig.

Diesen kann man beispielsweise in einem Beratungsgespräch in seiner Apotheke erfragen. Ein geeignetes Sonnenschutzmittel kann diese Zeitdauer gefahrlos um den Faktor verlängern, der auf dem Mittel angegeben

ist. Nach einem Sonnenbad braucht der Körper eine längere Erholungspause. Deshalb sollte man den Rest des Tages im Schatten bleiben oder sich nur noch bekleidet und mit einem breitkrempigen Sonnenhut in der Sonne bewegen. Ganz wichtig ist, dass man die Haut nach dem Sonnenbad mit wasser- und nährstoffreichen Pflegemitteln behandelt. Auch ein Duschbad mit einem Apres-Sonnenduschgel ist ratsam. Gerade die Versorgung der Haut nach dem Sonnenbad ist wichtig. Denn so kann man einem Auslaugen und Faltigwerden der Haut durch die Sonneneinwirkung vorbeugen. Das gilt übrigens auch für den Besuch von Sonnenbanken!

Es empfiehlt sich, Sonnenschutz und Apres-Sonnenpflege von einem Hersteller zu wählen. Diese Produkte sind häufig so aufeinander abgestimmt, dass sie helfen, die mühsam erworbene Sonnenbräune noch für längere Zeit zu erhalten. Fragen Sie uns nach weiteren Ratschlägen für ein erholsames Sonnenbad, wir beraten Sie gerne.



Foto: Colourbox.com

Der Sonnenschein übt eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele aus.