

Blauer Himmel und Sonne satt, wer möchte da nicht den ganzen Tag im Freien sein. Das ist ein ganz natürliches Bedürfnis jedes Menschen.

Sonnenbaden ist für unseren gesamten Körper gesund. Sie sollten aber niemals ohne Sonnenschutz längere Zeit in die Sonne gehen. Vor allem in der Mittagshitze von 12 - 14 Uhr sollte man versuchen, sich im Schatten aufzuhalten. Welchen Lichtschutzfaktor Sie für Ihren Sonnenschutz wählen, hängt von Ihrem Hauttyp und der geplanten Zeit in der Sonne ab. Lassen Sie sich von einem Experten Ihren Hauttyp bestimmen.

Die verschiedenen Hauttypen haben eine unterschiedliche Eigenschutzzeit. Starten Sie Ihre ersten Sonnenbäder mit einem hohen Lichtschutzfaktor und halten Sie sie kurz. Wenn Sie viel ins Wasser gehen, sollten Sie ein wasserfestes Sonnenschutzprodukt wählen. Nasse Haut ist übrigens deutlich sonnenempfindlicher als trockene, da der hauteigene UV-Filter Urocaninsäure vom Wasser ausgewaschen wird.

Übrigens: Kleidung schützt vor Sonne, aber nicht zu hundert Prozent!

Generell gilt: Je engmaschiger ein Stoff ist, desto besser der Schutz vor Sonne. Besonders Kinder sind gefährdet. Kinderhaut ist sehr empfindlich - auch und vor allem, wenn es um UV-Strahlung geht. Die Haut ist noch sehr dünn, und der UV-Eigenschutz muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln. Gleichzeitig brauchen Kinder aber auch möglichst viel Gelegenheit, sich im Freien austoben und bewegen zu können. Sie sind also naturgemäß der UV-Strahlung in besonderem Maße ausgesetzt.

Sie sollten verstärkt auf richtigen Sonnenschutz und vor allem auf rechtzeitige Pausen im Schatten achten.



**Gutschein**  
für ein Microfaserhandtuch

Juli 2018 - gültig bis August 2018  
Nur solange der Vorrat reicht !

AESCULAP APOTHEKE

Mit Beginn des Sommers freuen wir uns natürlich auf den bevorstehenden Urlaub. Die Vorbereitung dazu sollte auch den Impfschutz der Familie mit einschließen. Bei Reisen innerhalb Deutschlands sollte neben der Grundimmunisierung auch an eine Auffrischimpfung gedacht werden, z.B. gegen die von Zecken übertragene Frühsommer - Meningoenzephalitis, kurz FSME genannt. Das gilt für Urlaubsreisen nach Baden-Württemberg, Bayern, Thüringen, aktuell auch für Teile von Sachsen. Die Schweiz, Österreich, Skandinavien und Osteuropa sind auch betroffen. Für die FSME ist eine Kurzimmunisierung mit drei Impfungen binnen 21 Tagen möglich. Bei Fragen zum richtigen Impfschutz können Sie sich gern an uns wenden.

Es gibt heute weltweit große Veränderungen bei den empfohlenen Impfungen für jedes Land. Ob Südamerika oder Nordeuropa, Asien, Afrika oder auch nur das Mittelmeer. Jedes Reiseziel hat ganz verschiedene Risiken und damit unterschiedliche Impfanforderungen. Wir können Sie ganz detailliert zu jedem Land oder Kontinent informieren. Fragen Sie uns rechtzeitig. Wir beraten Sie gern.

Neben dem Impfschutz ist eine gutsortierte Reiseapotheke empfehlenswert. Ein Mittel gegen Magen- & Darmbeschwerden, gegen Erkältung, Allergien und Sonnenbrand sollte enthalten sein. Die Liste ist nicht vollständig, besonders wenn noch Kinder dabei sind.

Wir können Ihnen eine individuelle Reiseapotheke, je nach Ihrem Reiseziel, zusammenstellen. Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.



Für längere Flug- oder Busreisen sind Reise-Stützstrümpfe immer beliebter. Durch langes Sitzen kann sich die Thromboseeignung in den Beinen erhöhen. Um dem vorzubeugen, nutzen immer mehr Reisende Strümpfe mit erhöhtem Kompressionseffekt. Diese üben einen moderaten Druck auf die Venen aus und erleichtern so den Blutrückstrom zum Herzen und halten so die Blutzirkulation in Schwung. Welche Größe Sie benötigen und was Sie sonst noch im Umgang mit Stützstrümpfen beachten sollten, erfahren Sie bei Ihrem nächsten Besuch in unserer Apotheke. Wir beraten Sie gern.

Einen schönen und erholsamen Urlaub wünscht Ihnen,



Ihr Apotheker Steffen Quellmalz und das Team der Aesculap-Apotheke Aue

Alle Texte und die Gesundheitszeitung nochmal unter [www.apotheke-aue.de](http://www.apotheke-aue.de)