

Sommer, Sonne, Insektenschutz!

*Tipps zum
Sonnenschutz:
einfach Broschüre
umdrehen!*

Infos & Tipps:
**So können Sie
sich schützen**



PLUSPUNKT  APOTHEKE

Piks: Sommerzeit = Insektenzeit

Laue Sommertage, entspannte Zeit im Grünen – und ungeladene Gäste: Etwa 14.000 verschiedene blutsaugende Insekten sind weltweit unterwegs. Kein Wunder, dass auch hierzulande gerade in der warmen Jahreszeit viele von uns über diese Tierchen stöhnen. Gelten sie doch oft als piksende und beißende Plagegeister.

Stich oder Biss

Auch wenn im Volksmund jede erfolgreiche Attacke als Insektenstich gilt, teilt sich die Schar der Angreifer bei näherer Betrachtung in beißende und stechende Übeltäter und dementsprechend sind ihre Motive unterschiedlich:



Stechende Insekten

Bienen, Wespen und Hornissen nutzen ihren Stachel als Abwehrwaffe: Ziel ist es, sich selbst und das eigene Volk zu schützen. Daher werden sie meist nur aggressiv, wenn man sie angreift oder sich zu nahe an ihr Nest heranwagt.

Beißende Insekten

Stechmücken, Wanzen, Flöhe oder Bremsen beißen, um sich und ihre Nachkommen vom Blut ihrer Opfer zu ernähren. Da dieser Prozess einige Zeit benötigt, agieren diese Räuber häufig fast ohne Geräusche und schlagen gerne zu, wenn wir schlafen.



Ja, sie nerven uns oft.

Aber Insekten sind nicht nur Boten des Sommers, sie sind auch nützlich. Sie bestäuben zum Beispiel die Pflanzen und tun somit Gutes für die Natur – und damit auch für uns.

Gestocheu? Unser Körper reagiert.

Auf einen Stich folgt schnell eine Reaktion der Haut, die sich durch eine lokale Entzündung/Schwellung mit Brennen, Juckreiz und Schmerzen bemerkbar macht.

Bis(s) zum Schock

Gesundheitlich gefährlich wird es in der Regel erst nach vielen Stichen – ausgenommen für Insektengift-Allergiker. Und auch im Hals- und Rachenraum kann schon ein einziger Insektentreffer dafür sorgen, dass die Atemwege zuschwellen und Erstickung droht. Vorsicht ist vor allem bei Wespen geboten, da diese zum Beispiel durch süße Speisen oder Getränke angelockt und aus Versehen verschluckt werden können.



Wie Sie sich schützen

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie, wie sich die Wirkung von Insektenstichen und -bissen bei Kindern und Erwachsenen unterscheidet und wie sich diese behandeln lassen, worauf Sie als Allergiker achten sollten und wie Sie sich vor Stichen und Bissen wirksam schützen können.



Zeichen erkennen

Bei Kindern gilt besondere Vorsicht

Besondere Vorsicht ist bei Babys, Kindern und Jugendlichen geboten. Für Erwachsene unbedenkliche Angriffe können bei Kindern schwerwiegende Folgen haben – selbst äußerliche Stiche, zum Beispiel am Hals, führen nicht selten zu lebensbedrohlichen Verengungen der Atemwege. Manchmal reagieren unsere Kleinen mit so heftigen allergischen Symptomen, dass sogar Lebensgefahr besteht. Typisch sind:

- **starke Schwellungen** (die größer als zehn Zentimeter sind und auch an weit von der Einstichstelle entfernten Körperstellen auftreten)
- **Rötungen**
- **Juckreiz**
- **Übelkeit**
- **Erbrechen**
- **Kreislaufbeschwerden**



All dies sind Alarmzeichen, bei denen Sie sofort einen Arzt kontaktieren sollten!

Wespen- und Bieneustiche

Roter Fleck

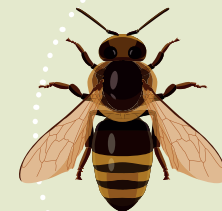
Sobald Sie von einer Wespe, Hornisse oder Biene gestochen worden sind, entsteht ein roter Fleck und die Einstichstelle schwillt rasch an. Ohne allergische Reaktion geht die Schwellung nach einigen Stunden zurück, der Juckreiz nach ein paar Tagen. Bei einem Bienenstich sollten Sie umgehend den Stachel mit dem Giftbeutel entfernen, um eine Ausbreitung des Giftcocktails zu vermeiden.

Wespen und Hornissen hinterlassen keinen Stachel.

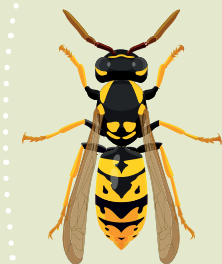
Im Gegensatz zu Wespen und Hornissen können Bienen nur einmal stechen und sterben danach: Beim Stich bleibt der Stachel in der Haut, der an ihm haftende Giftbeutel pumpt das Bienengift Apitoxin in den Körper, eine Mischung verschiedener Sekrete. Deshalb ist es wichtig, den Stachel zu entfernen.



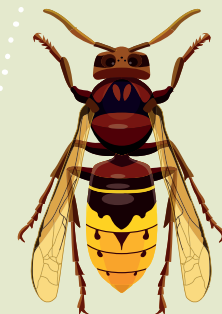
Das Gift der Wespen setzt sich aus vielen Komponenten zusammen: Neben dem Hirn-Botenstoff Acetylcholin sorgen unter anderem Histamin, Serotonin, Proteine, Aminosäuren und Enzyme für einen Cocktail, der Allergien in Form von Überempfindlichkeitsreaktionen auslösen kann. Typische Symptome sind zum Beispiel Nesselsucht oder ein akuter Hautausschlag, der sich als stark juckende Quaddeln bemerkbar macht.



Biene



Wespe



Hornisse

Stich oder Biss – was nun?

Kühlen lindert – Hitze zerstört das Gift

Egal ob Biss oder Stich – unangenehm sind sie allemal. Deshalb ist schnelles Handeln notwendig, damit unser Körper am besten gar nicht erst eine Entzündungsreaktion hervorruft oder sie zumindest deutlich milder ausfällt. Dabei haben Sie die Wahl: Wenn Sie zu etwas Kühlendem wie einer Kompresse greifen, wird der Einstichstelle die Wärme entzogen. Das lästige Jucken und die Schwellung lassen nach. Ist Ihre Haut hitzeunempfindlich, können Sie mithilfe von hohen Temperaturen die Proteine des Insektengifts unschädlich machen. Dadurch verliert es seine Wirkung.



Schnelle Hilfe für die Kleinen

Sie sind klein, handlich und optimal zur Anwendung bei kleineren Blessuren wie Mückenstichen: Die Die Gel-Kompressen helfen zuverlässig und trösten mit zuckersüßen Tiermotiven. (Abbildungen können abweichen)



freezies® Kühlpad
(verschiedene Tiere)



WEPA Kompresse
Kalt/Warm für Kinder



Soventol® Gel
20g

Kühlt, lindert, hilft

Bei Insektenstichen ist Soventol® Gel ein echter Klassiker für die ganze Familie: Es nimmt die Rötung und lindert den Juckreiz – schnell und langanhaltend zugleich. Denn das Gel enthält das Antihistaminikum Bamipin. Es wirkt schnell und lange, wie verschiedene Studien gezeigt haben. Das Soventol® Gel erhalten Sie rezeptfrei bei uns.

WEPA Kompresse Kalt/Warm

Juckreiz & Schwellung einfach wegkühlen

Kühlen tut bei einem Mückenstich gut. Unsere wiederverwendbaren Gel-Kompressen sind dafür ideal. Sie helfen zuverlässig, lindern Schwellungen und den Juckreiz.



Kleiner Tipp:

Die hautverträglichen Kompressen immer im Kühlschrank aufbewahren. Dann sind sie bei Bedarf sofort einsatzbereit.



bite away®

Tschüss, Insektenstiche – die Hitze macht's

Schnelle Hilfe ohne Chemie: bite away® kann durch Insektenstiche und -bisse ausgelösten Juckreiz, Schmerzen und Schwellungen schon ab der ersten Anwendung lindern. Der elektronische „Stichheiler“ wirkt ausschließlich durch konzentrierte Wärme im Bereich um 51 °C. Dadurch ist bite away® für Schwangere, Allergiker und Kinder geeignet. Kleiner Tipp: Kinder sollten den Stichheiler erst ab 12 Jahren selbst anwenden.

Unser Tipp

Wespen werden von Gerüchen angelockt. Daher sollten Sie Getränke, Obst, Kuchen oder Süßspeisen am besten abdecken und achtsam verzehren. Bienen hingegen reagieren auf Farben: Gelb und Rot ziehen sie an – achten Sie bei der Wahl Ihrer Bekleidung darauf.



Nur keine Hektik

Grundsätzlich gilt: Ruhe bewahren. Wer beispielsweise wild herumfuchtelt oder Wespen anpustet, macht sie erst richtig aggressiv. Das von uns ausgeatmete Kohlendioxid ist für die Insekten ein Warnsignal, das sie eher zustechen lässt.

Mückenstiche

Gegen den Biss oder Stich von weiblichen Mücken sind die wenigsten von uns gefeit – und doch gibt es Menschen, die dem Anschein nach weniger attraktiv sind für fliegende Blutsauger als andere. Das von vielen vermutete „süße Blut“ hat nichts damit zu tun: Forscher fanden heraus, dass Schwangere und korpulente Menschen mit höherer Körpertemperatur häufiger geplagt sind. Denn je mehr Kohlenstoffdioxid wir ausatmen, desto eher fliegen die Mücken auf uns.



Schon gewusst?

Mücke ist nicht gleich Mücke. Die Stechmücke beispielsweise sticht unsere Blutgefäße direkt an. Das merken wir nicht unmittelbar. Anders macht es die Kriebelmücke. Sie reißt mit ihrem Mundwerkzeug eine kleine Wunde. Dann saugt sie das Blut, das aus den verletzten Kapillaren austritt. Dabei bildet sich eine kleine Blase unter unserer Haut, damit das Insekt besser an unseren Lebenssaft herankommt. Bis die Kriebelmücke mit ihrer Mahlzeit fertig ist, kann es eine Weile dauern. Und es kann zu Nachblutungen bei uns kommen. Ihr Biss kann für uns auf jeden Fall sehr schmerzhaft sein, vor allem, wenn der winzige Blutsauger einen Nerv trifft. Autsch!

Nicht kratzen

Bei Insektenstichen sollte man nicht kratzen, denn so gelangen Krankheitserreger oder Giftstoffe von Insekten in die Haut und können dort eine Entzündung hervorrufen. Kühl-Roller und Salben, die Sie bei uns erhalten, können bei einem Mückenstich helfen, den Juckreiz zu lindern.



Punktgenau gegen Mückenstiche

Bei Mückenstichen hat sich der Soventol® Anti-Juck-Stift bewährt: Er kühlt wunderbar und pflegt sanft. Praktisch: Der Roll-on-Stift ist klein, auslauf- und bruchsticher, schmilzt nicht und passt in jede Handtasche – der ideale Begleiter für unterwegs. Ein weiterer Vorteil: Der Soventol® Anti-Juck-Stift ist gut verträglich und damit für die ganze Familie geeignet.

| Soventol® Anti-Juck-Stift

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Beim Biss einer Kriebelmücke beispielsweise sollten Sie die juckende Stelle mit Wasser oder Eis kühlen, um den Juckreiz zu verringern und eine starke Schwellung zu vermeiden. Am besten desinfizieren Sie die Wunde, damit keine Bakterien in den Körper gelangen. In so einem Fall raten wir Ihnen zu einem hydrocortisonacetathaltigen Cremogel.

Effektiv, schnell & kühlend

Eine Kriebelmücke hat zugeschlagen, die Haut zeigt eine entzündliche Reaktion, juckt oder ist irritiert? Dann kann das Soventol® HydroCortison ACETAT 0,5 % Cremogel helfen. Es kühlt wie ein Gel, pflegt wie eine Creme und gilt als sehr wirksam – selbst im Vergleich mit höher dosierten Hydrocortison-Präparaten. Das Cremogel ist antiallergisch, entzündungslindernd und juckreizstillend. Tipp: Bis zu dreimal täglich dünn auf die Bisswunde auftragen.

| Soventol® HydroCortison ACETAT 0,5 % • 15 g





Zeckenstich

Schnell sein bei Zecken!

Schnell handeln sollten Sie bei Zecken: Entfernen Sie diese möglichst umgehend aus der Haut, damit keine gefährlichen Krankheiten übertragen werden.



Eine Zecke kann bis zu drei Wochen unter Wasser überleben. 24 Stunden im Gefrierfach bei minus vier bis minus 13 Grad machen dem Parasiten im Zweifel auch nichts aus. Aktiv wird er, wenn das Thermometer auf sieben Grad Celsius klettert. Kletter-

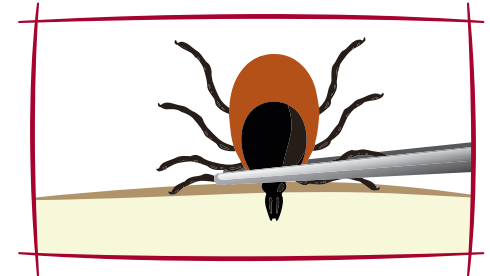
maxe sind Zecken allerdings nicht gerade: Sie erklimmen maximal eine Höhe von 1,5 Metern. Der Gemeine Holzbock, lateinisch *Ixodes ricinus*, oder eben auch Zecke, liebt es, wenn es feucht ist. Die Tierchen sitzen beispielsweise auf Gräsern, Farnen, losem Laub, Büschen, in dichtem Unterholz, Laub- und Mischwäldern, aber auch in reinen Nadelwäldern und Parkanlagen. Von dort aus springen sie auf ihre Wirte, also auch auf uns oder unsere vierbeinigen Freunde. Der Gemeine Holzbock beißt nicht, sondern sticht und saugt Blut.

So entfernen Sie eine Zecke richtig!

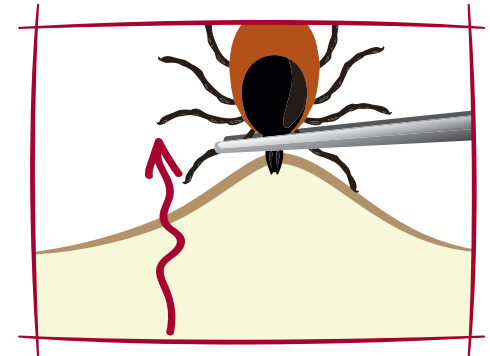
Optimales Werkzeug:

Spitze Pinzette
oder Zeckenkarte

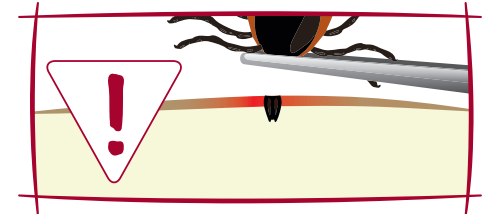
1. Fassen Sie die Zecke möglichst dicht über der Haut.



2. Ziehen Sie die Zecke dann senkrecht, mit wenig Druck und langsam heraus. Etwas hin- und herdrehen, vorsichtig rütteln kann das Herausziehen ggf. erleichtern.



3. Desinfizieren Sie nach dem Entfernen die Einstichstelle und untersuchen Sie, ob die Zecke komplett entfernt wurde. Ansonsten kann es zu Entzündungen kommen.



Am besten beobachten Sie die Stelle. Es kann hilfreich sein, sie mithilfe eines Kugelschreibers zu umranden. Sollten Sie in den Folgetagen Verfärbungen feststellen, gehen Sie zum Arzt.

Sollten „Zeckenreste“ in der Wunde zurückgeblieben sein, handelt es sich um den Stechrüssel. Suchen Sie dann am besten einen Arzt auf.

Hat ein Zeckenstich Risiken?

Ja, ein Zeckenstich kann Risiken haben, muss aber nicht. Manche Zecken tragen Viren und Bakterien in sich, manche nur Bakterien, andere wiederum gar nichts. Nicht jeder, der von einer Zecke gepikst wurde, infiziert sich. Vor allem zwei Erkrankungen tauchen im Zusammenhang mit Zecken auf:

Borreliose

Die **Borreliose ist eine Infektionskrankheit**, die durch das **Bakterium *Borrelia burgdorferi*** ausgelöst wird. Die Bakterien können das Nervensystem, die Gelenke und Organe sowie das Gewebe befallen.

Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)

Viren dagegen lösen FSME aus. Sie kann **Entzündungen von Hirnhaut, Gehirn oder Rückenmark** hervorrufen und in schweren Fällen bleibende Schäden wie Lähmungen zur Folge haben.

Die Medizin ist gegen beide Krankheiten nur bedingt gerüstet. Borreliose lässt sich mit Antibiotika behandeln. Bei FSME gibt es dagegen momentan keine Medikamente, die helfen, wenn die Krankheit ausgebrochen ist. Dafür können Sie sich im Vorfeld impfen lassen.



Aktiver Schutz vor einer entzündeten Wunde

Zeckenbiss? Ist das Tierchen vollständig entfernt, ist die Wunde an sich nicht tragisch. Allerdings kann sie sich entzünden, wenn Erreger und Schmutz eindringen. octenisept® Wund-Desinfektion-Spray kann dies verhindern. Keime werden aktiv bekämpft. Es ist einfach in der Anwendung, wirkt schnell und schmerzfrei und fördert die Wundheilung. Das handliche Spray passt problemlos in jede Tasche und ist somit ideal für unterwegs. Es ist auch für Kinder und Säuglinge geeignet und in der Schwangerschaft ab dem 4. Monat. Tipp: octenisept® kann auch bei offenen Wunden angewendet werden. Die Bissstelle am besten großzügig damit reinigen.

| octenisept® Wund-Desinfektion-Spray • 15 g

Zeckenschutz für unsere lieben Vierbeiner!

Hundefreunde und Katzenliebhaber wissen, dass auch Vierbeiner nicht nur selbst ihre Not mit Flöhen, Zecken und Co. haben: Auch für Sie als Herrchen oder Frauchen können diese zum Problem werden: Ihre Haustiere können zum Beispiel Zecken auch auf Sie übertragen. Wir beraten Sie gerne zu allen Fragen rund um Ihren persönlichen Schutz und den Ihrer vierbeinigen Freunde.

Unser Tipp

Tragen Sie helle und vor allem lange Kleidung. So können Sie Zecken schnell erkennen und entfernen.



Insektenstich-Allergie

Rund drei Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Insektengiftallergie: Für sie kann ein Wespen- oder Bienenstich lebensbedrohlich werden. Ist eine solche Allergie bekannt, sollten Sie Ihre Notfallmedikamente immer dabei haben. Denn: Allergiker brauchen im Fall eines Insektenstichs schnell Hilfe.

Unsere Empfehlung!

Nach einem Insektenstich gilt es schnell zu handeln. Bei untypischen Symptomen wie Atemnot, Blässe, Schwindel und kaltem Schweiß sollte sofort ein Arzt konsultiert werden. Weitere Maßnahmen sind:



Hinsetzen

Möglichst aufrecht hinsetzen und tief durchatmen.



Beengende Kleidungsstücke lockern oder entfernen
Vor allem am Hals- und Brustbereich.



Beine hochlegen

Bei Atemnot den Oberkörper dabei gerade halten.

Bei einem **anaphylaktischen Schock** ist eine **Soforthilfe zwingend erforderlich**. Zusätzlich muss **unverzüglich der Notarzt gerufen** werden!

Tipp: Am besten informieren Allergiker ihr Umfeld über ihre allergische Reaktion und zeigen, wo sich das Notfallset befindet. Sicher ist sicher.

Warum sind manche Menschen allergisch?

Wodurch eine Allergie genau entsteht, hat die Wissenschaft noch nicht vollständig geklärt. Was definitiv feststeht: Im Grunde **reagiert unser Immunsystem auf körperfremde, eigentlich harmlose Substanzen**, die sogenannten Allergene, über. Sofort kämpft unsere Abwehr dagegen an und setzt Histamin und andere Botenstoffe frei. Diese **Immunantwort unseres Körpers** kann sogar **bis zum anaphylaktischen Schock** führen. Dieser äußert sich beispielsweise mit schwerer Atemnot, Erbrechen oder Ödemen – in sehr schweren Fällen auch durch einen manchmal tödlich verlaufenden Gefäßkollaps.

Immuntherapie möglich

Eine gute Nachricht: Eine **Insektengiftallergie** ist mit einer entsprechenden Hyposensibilisierung **sehr gut behandelbar**. Erfahrungsgemäß liegen die Erfolgschancen einer solchen Immuntherapie bei bis zu 95 %. Der Körper wird dabei schrittweise **an den allergieauslösenden Stoff gewöhnt** und entwickelt so eine höhere Toleranz, gleichzeitig **sinken die allergischen Reaktionen**. Geeignet ist die Hyposensibilisierung für Erwachsene und Kinder ab fünf Jahren.



Unsere Empfehlung

Schauen sie regelmäßig, spätestens vor Beginn der Saison, ob Ihre Notfallmedikamente noch verwendbar sind und ob Sie und Ihr Umfeld mit der Handhabung vertraut sind. Im Zweifel kommen Sie gern auf uns zu, wir beraten Sie gern.

Auf eine ärztliche Verordnung hin bieten wir Ihnen übrigens praktische Sets an, die Sie problemlos unterwegs dabei haben können.

Prävention – besser vorbeugen

Vorbeugen ist besser als heilen – ein guter Insektenschutz basiert auf unterschiedlichen Faktoren, die einfach umzusetzen sind. Wir haben Ihnen hier ein paar davon aufgelistet:



Körperhygiene

Schweiß zieht Mücken magisch an. Regelmäßiges Waschen, vor allem an heißen Tagen, ist unerlässlich.



Bedeckt halten

Tragen Sie draußen lange, aber luftige Kleidung, z. B. aus Leinen. Das erschwert Insekten das Durchkommen.



Nahrungsmittel abdecken

Gerade Wespen lassen sich gerne auf Essen und Trinken nieder und könnten versehentlich verschluckt werden.



Gewässer meiden

Wo viel Feuchtigkeit ist, sind Mücken nicht fern. Meiden Sie besonders in der Dämmerung Seen und Flüsse.

Unser Tipp

Da Mücken ihre Eier auch gerne in der heimischen Regentonne ablegen, sollten Sie diese immer abdecken.

Ihr persönlicher Schutz

Wenn Sie neben allen Vorsichtsmaßnahmen zusätzlich auf **medizinischen Insektenschutz** setzen möchten, **beraten wir Sie gerne persönlich**, welches Mittel für welchen konkreten Einsatz am geeignetsten ist. So viel vorweg: Knoblauch hilft Ihnen vielleicht gegen ungewünschte menschliche Begleitung – Mücken beeindruckt er dagegen eher weniger.

Stark gegen Mücken und Zecken

Die warme Jahreszeit ohne Mücken und Zecken? Undenkbar. Anti Brumm® Forte hält die blutsaugenden Plagegeister effektiv auf Abstand, ohne sie zu vergiften. Es wirkt auch gegen tropische Mücken wie die Tigermücke. Für Anti Brumm® Forte wird der Wirkstoff DEET eingesetzt, den die WHO auch für Tropenreisen empfiehlt. Das Rundumschutz-Spray gilt deshalb als zuverlässiger und langanhaltender Mücken- und Zeckenschutz für die ganze Familie, für Kinder unter 3 Jahren wird es allerdings nicht empfohlen.

| ANTI BRUMM® FORTE • 150 ml



Armbänder halten Mücken fern

Wer sich nicht einsprühen mag: Die innovativen Armbänder von PARA'KITO® wirken verlässlich gegen Stechmücken. Durch die Freigabe von ätherischen Ölen werden lästige und gefährliche Insekten abgewehrt. Die praktischen und stylischen Armbänder sind dank Nachfüllpacks wiederverwendbar. Die Bänder sind wasserfest und in verschiedenen Farben erhältlich. Es gibt sie für Kinder und Erwachsene. Außerdem sind sie für Sportler, die sich viel im Freien bewegen, besonders gut geeignet. Der Insektenschutz hält sogar Tigermücken in Tropengebieten ab.

| PARA KITO® Mückenschutz • verschiedene Modelle

Schwarzwissen Insekten!

Bienenvielfalt

Weltweit gibt es um die 20.000 verschiedene Bienenarten, jedoch werden nur sieben davon durch den Menschen für die Honigproduktion eingesetzt.

Zecken-Askese

Eine einzige Blutmahlzeit reicht theoretisch aus, um eine Zecke ihr Leben lang satt zu machen. Daher können Zecken auch in nahrungsarmen Zeiten gut überleben.



5 Fakten
über Insekten
die Sie vielleicht
noch nicht
wussten.

Mücken mögen's dunkel

Anders als oft vermutet finden Mücken an dunklen Farben mehr Gefallen als an hellen. Für den Aufenthalt an der frischen Luft gilt also: Lieber helle Kleidung tragen.

Blut ist Frauensache

(Menschliches) Blut ist unter den Stechmücken nur für die Weibchen interessant – sie benötigen es für die Fortpflanzung. Männliche Mücken ernähren sich hingegen ausschließlich von Nektar und Pflanzensaft.

Wespenschreck

Hornissen sind friedlicher als ihr Ruf: Wenn sie nicht gereizt werden, stellen sie für Menschen keine große Bedrohung dar. Stattdessen halten Sie aber effizient Wespen auf Abstand – diese stehen nämlich auf ihrem Speiseplan.

Schwarzwissen Sonne!

Vorsicht Sonnenbrand

Die Sonne besitzt eine enorme Strahlkraft. Daher kann ein Aufenthalt in der Sonne bereits nach 15 Minuten bei empfindlichen Personen einen Sonnenbrand auslösen.

Ohne Sonne kein Leben

Die meisten Pflanzen benötigen Sonnenlicht für ihren Stoffwechsel, bei dem sie unter anderem auch Sauerstoff produzieren – und auf den sind Mensch und Tier zum Atmen angewiesen.



5 Fakten
über die Sonne
die Sie vielleicht
noch nicht wussten.

Natürliche Uhr

Unser Biorhythmus richtet sich stark nach der Sonne: Ihr Licht macht uns morgens fit. Geht das Sonnenlicht zuneige, produziert unser Körper Hormone, die uns schläfrig machen und nachts zur Ruhe kommen lassen.

Heiliges Licht

Die Sonne wurde schon in frühen Kulturen als göttliche Macht verehrt. Der ägyptische Pharao Echnaton erklärte sie sogar zur einzigen, wahren Gottheit. Eine Sonnenfinsternis wurde von vielen Zivilisationen als böses Omen betrachtet.

Von wegen gelb

Eigentlich strahlt die Sonne in einem reinen Weiß. Die Erdatmosphäre filtert jedoch den kurzwelligen Blauanteil des Lichts, wodurch uns die Sonne gelb oder, bei Sonnenauf- und -untergang, rötlich erscheint.

Sonnenbaden - gut geschützt

Sonnenschein macht glücklich! Deshalb ist es gut, dass wir im Sommer viel Zeit im Freien verbringen. Die Sonnenstrahlen können unsere empfindliche Haut aber auch auf die Probe stellen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Sommer gut geschützt genießen!

Sonnenbaden ist gesund!

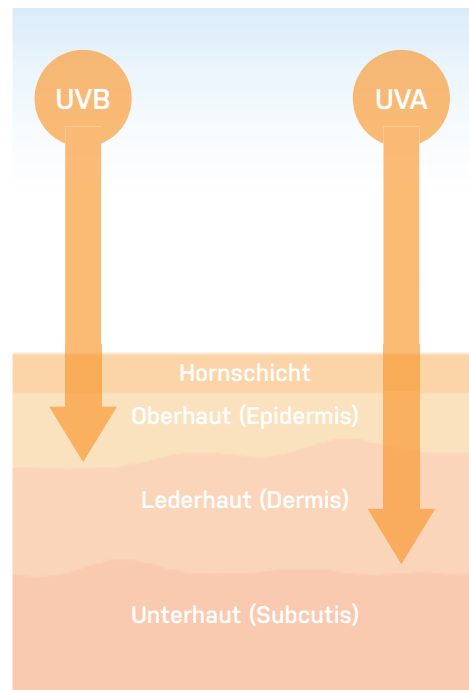
Im Sonnenlicht gibt es zwei Strahlenarten, die eine medizinische Wirkung auf die Haut haben: Die ultraviolette Strahlung, kurz UV-Strahlung, und die infrarote Strahlung. Während die UV-Strahlen der Haut helfen, Vitamin D zu produzieren, versorgen uns die Infrarot-Strahlen mit Wärme: zwei positive Effekte für die Haut.

UV-A- & UV-B-STRAHLEN

Die UV-Strahlen des Sonnenlichts dringen durch die oberen Hautschichten und wandeln dort die körpereigene Substanz Cholesterin zunächst zum sogenannten Prävitamin D₃ um. Dieses wird in einem zweiten Schritt zu Vitamin D.

Schon gewusst?

Ein circa 20-minütiges Sonnenbad genügt der Haut, um 90 Prozent des täglichen Vitamin D-Bedarfs zu bilden. Den Restbedarf können wir über den Konsum Vitamin D-haltiger Lebensmittel wie fettreiche Fische, Pilze oder Milchprodukte decken.



VITAMIN D – DAS SONNENSCHN-VITAMIN

Da Vitamin D an der Steuerung von Zellteilung und Zellwachstum beteiligt ist, hilft es der Haut, gesund zu bleiben. Außerdem unterstützt Vitamin D Haut und Immunsystem im Kampf gegen Fremdkörper und Krankheitserreger, indem es körpereigene Abwehrstoffe aktiviert und steuert. Wenn der Körper zu wenig Sonnenstrahlung ausgesetzt ist, kann ein Vitamin D-Mangel auftreten.



Symptome von Vitamin D-Mangel:

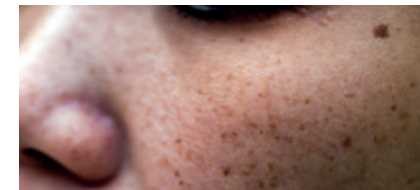
- häufige Infekte
- allgemeine Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Depressionen, schlechte Stimmung
- schlechtes Hautbild
- Knochen- und Rückenschmerzen
- Schlechte Wundheilung
- nachlassende Leistungsfähigkeit



Dekristol® 1.000 I.E. Tabletten
100 Stück

Wann wird die Sonne zur Gefahr für Ihre Haut?

Der übermäßige und ungeschützte Aufenthalt im Sonnenlicht kann zu akuten und chronischen Erkrankungen sowie Überempfindlichkeiten der Haut wie einer Sonnenallergie führen. Sonnenbestrahlte Haut altert wesentlich schneller. Diese durch längeres Sonnen ausgelöste Hautalterung bezeichnet man als Lichtalterung der Haut (oder auch als Photoaging).



Äußerliche Merkmale von Lichtalterung:

- feine und tiefe Falten
- unregelmäßige Pigmentierung
- große, sommersprossenartige Flecken
- gelblicher Hautton
- ledrige Beschaffenheit

Hellhäutige Menschen sind zwar besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlen, jedoch kann bei übermäßiger Strahlung jeder Hauttyp Schaden nehmen. Grundsätzlich lässt sich sagen: Wer sich viel in der Sonne aufhält, hat ein größeres Risiko, dass die Haut Langzeitschäden nimmt. Diese Schäden können sich in Form von präkanzerösen Wucherungen (Vorstufen von Hautkrebs) und schlimmstenfalls Hautkrebs äußern.

Wenn die Sonne nicht nur bräunt ...

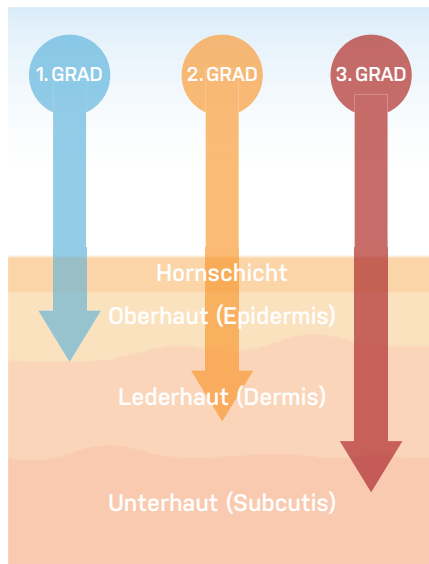
Warme Sonnenstrahlen auf der Haut sind zunächst einmal angenehm. Bleibt man zu lange und vor allem ungeschützt in der Sonne, kann das jedoch unangenehme Folgen haben. Kühlen, Cremen, Trinken: Wie Sie Ihre Haut nach einem Sonnenbrand am besten versorgen.

Sonnenbrand- Ein Hilferuf der Haut

Viel zu schnell ist es passiert – die Haut ist tiefrot und schmerzt bei jeder Bewegung. Ein Sonnenbrand ist eine Entzündung der Haut, die durch zu viel UV-Strahlung der Sonne ausgelöst wird. Bei einem besonders starken Sonnenbrand kann die Haut sogar Hitzblasen bekommen. Die Rötung und der Schmerz klingen zwar nach ein paar Tagen ab, jeder Sonnenbrand erhöht allerdings das Risiko für Hautkrebs und andere Langzeitschäden der Haut.

Unser Tipp:

Bewahren Sie After-Sun-Lotions im Kühlschrank auf – extra Kühlungseffekt.



1. GRAD:

- Schmerzhafte Hautrötung
- Berührungsempfindlichkeit
- Juckreiz

2. GRAD:

- sehr schmerzhafte Hautrötung
- Blasenbildung
- Arztbesuch empfehlenswert

3. GRAD:

- Zerstörung und Ablösung der Oberhaut
- Infektionen der verbrannten Körperstellen möglich
- Arztbesuch dringend notwendig
- Behandlung mit Infusionen

SELBSTHILFE BEI SONNENBRAND



Step 1: Raus aus der Sonne!

Bei Anzeichen eines Sonnenbrandes auf keinen Fall weiter sonnen! Auch im Schatten sollte der gerötete Bereich zusätzlich mit Textilien geschützt werden.



Step 2: Kühlen, kühlen, kühlen ...

Direkt nach dem Sonnenbrand können kühle, feuchte Umschläge die Schmerzen lindern und die Verbrennung begrenzen. Legen Sie aber auf keinen Fall ein Coolpack o.Ä. direkt auf die Haut, da die Gefahr von Erfrierungen besteht.



Step 3: After-Sun-Produkte nutzen

After-Sun-Gele enthalten Stoffe, die die Haut beruhigen, sonnenbedingte Hautrötungen sowie Spannungsgefühle abklingen lassen und der Haut zusätzlich Feuchtigkeit spenden.



Step 4: Viel Wasser trinken

Wer einen Sonnenbrand hat, sollte viel trinken. Das beschleunigt den Regenerationsprozess der Haut und stabilisiert den Kreislauf. Auch kühles Wasser in Form eines Sprays ist eine echte Wohltat für die gereizte Haut. Thermalwassersprays wirken entzündungshemmend.



Panthenol Gel Aloe Vera
40 g



Ladival® Akut Après
Pflegeberuhigungsspray
150 ml



Avène®
Thermalwasser Spray
300 ml

SONNENBRAND-HAUSMITTEL: DAS HILFT WIRKLICH



ALOE VERA

Die Aloe Vera spendet Feuchtigkeit und beruhigt die entzündete Haut. Wer eine Aloe Vera zu Hause hat, kann einfach ein Stück abschneiden und das austretende Gel auf die Haut streichen. Alternativ ein Gel aus der Apotheke benutzen.

Aloe Vera 100 % pur pro Natur Gel
100 ml



SCHWARZER TEE & KAMILLENTÉE

Kamillentee und Schwarzer Tee wirken entzündungshemmend. Am besten bereits benutzte Teebeutel im Kühlschrank aufbewahren und dann auf den Sonnenbrand legen. Werden die Beutel warm, sollten sie ausgetauscht werden.

Kamillenblüten Tee
75 g

**H&S® Schwarztee
Premium Indien-Ceylon**
20 x 1,8 g



HEILERDE

Auch Heilerde kühlt und pflegt die Haut bei Sonnenbrand. Sie wird mit kühlem Wasser angerührt und vorsichtig aufgetragen. Ist die Heilerde getrocknet, wird sie ebenfalls mit kühlem Wasser wieder abgewaschen.

Luvos® Heilerde 2 hautfein
480 g



Mit schwerem Sonnenbrand zum Arzt!

Bei einem Sonnenbrand mit Verbrennungen zweiten Grades (Rötung, Hitzegefühl, Schmerzen) sollten Sie dringend einen Arzt aufsuchen. Das gilt auch für großflächigen Sonnenbrand oder bei Bläschen-Bildung auf der Haut.

Vorsicht Hautkrebs!

Unter Hautkrebs werden verschiedene Krebserkrankungen der Haut zusammengefasst. Hautkrebs ist die häufigste Art der Krebserkrankung in Deutschland. Wird er jedoch früh genug erkannt, ist Hautkrebs in den allermeisten Fällen heilbar.

1. HELLER HAUTKREBS

Der helle Hautkrebs ist die häufigste Form von Hautkrebs. Er bildet sehr selten Metastasen aus, muss allerdings trotzdem behandelt werden. Hauptsächlich sind ältere Menschen betroffen. Eine Früherkennung ist durch Hautkrebs-Screening möglich.



Risikofaktoren:

- intensive UV-Belastungen über viele Jahre (z.B. Arbeiten im Freien)
- heller Hauttyp (Phototyp I und II)

2. SCHWARZER HAUTKREBS

Der schwarze Hautkrebs ist die gefährlichste Hautkrebsvariante. Er entsteht aus den Pigmentzellen der Haut und ähnelt auf den ersten Blick harmlosen Pigmentflecken.



Risikofaktoren:

- intensive UV-Belastungen
- häufiger Sonnenbrand
- regelmäßige Nutzung von Solarien
- hohe Anzahl an Muttermalen
- heller Hauttyp (Phototyp I und II)

FRÜHERKENNUNG DURCH SELBSTUNTERSUCHUNG

Jeder sollte seine Muttermale regelmäßig nach der **ABCDE-Regel** untersuchen. Sollten Sie Veränderungen wahrnehmen, raten wir einen Dermatologen aufzusuchen.

Asymmetrie	Begrenzung	Colour (Farbe)	Durchmesser	Entwicklung
• rund • symmetrisch • unregelmäßige Form	• regelmäßige Begrenzung • unregelmäßige, Begrenzung	• gleichmäßiger Farbton • ungleichmäßiger Farbton	• kleiner Durchmesser > 6 mm • größerer Durchmesser	• flach • eben • gefurchte Oberfläche



Sonnenschutz für jeden Hauttyp

Eine leichte Sommerbrise, die wärmenden Sonnenstrahlen auf der Haut – wer liebt dieses Gefühl nicht? Dabei darf aber nicht vergessen werden, dass unsere Haut ein hochkomplexes Sinnesorgan ist. Dieses bedarf je nach Typ und Alter besonderer Pflege, so dass Sie die Sonne ohne Reue genießen können.

Die sechs Hauttypen

Prinzipiell unterscheidet man sechs Hauttypen. Diese reichen von sehr heller Haut bis hin zu sehr dunkler Haut. Um den genauen Hauttyp zu bestimmen, spielt jedoch nicht nur die Haut an sich, sondern auch die Haar- und Augenfarbe eine Rolle.

Schon gewusst?

Die Eigenschutzzeit ist auch vom UV-Index (UVI) abhängig. Der UVI ist nach Region, Tages- und Jahreszeit verschieden. **Höherer UVI = geringerer Eigenschutz**

Typ	Name	Hautfarbe	Sonnenbrand	Eigenschutz	LSF
	Keltischer Typ	sehr hell	sehr oft	< 10 Minuten	> 25
	Nordischer Typ	hell	häufig	10–20 Minuten	20 – 25
	Mischtyp	mittel	manchmal	20–30 Minuten	15 – 20
	Mediterraner Typ	bräunlich, oliv	selten	> 30 Minuten	15
	Dunkler Typ	hellbraun, dunkel	kaum	> 90 Minuten	6 – 10
	Sehr dunkler Typ	dunkelbraun	nie	> 90 Minuten	6

Extra-Sonnenschutz für die Haut:



Lange Kleidung – Lange Kleidung schützt die Haut gut vor der Sonneneinstrahlung. Achten Sie auf einen weiten Schnitt und natürliche, atmungsaktive Materialien wie z. B. Leinen. Den Kopf schützen Sie am besten mit einem Sonnenhut oder einer Kappe.



Mittagssonne – Um die Mittagszeit steht die Sonne am höchsten und die Atmosphärenschicht ist so dünn, dass besonders viel Sonnenlicht eindringen kann. Die Sonneneinstrahlung ist zu dieser Zeit also besonders intensiv und entsprechend potenziell gefährlich. Vermeiden Sie es nach Möglichkeit, zu dieser Zeit nach draußen zu gehen.



Einnahme von Beta-Carotinen – Zur Vorbereitung auf den Sommer oder einen Sonnenurlaub kann die regelmäßige Einnahme von Beta-Carotin sinnvoll sein. So geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Haut schon einen natürlichen Schutz. Bitte achten Sie wie bei jeder Nahrungsergänzung unbedingt auf die richtige Anwendung.



Nach dem Baden oder Abkühlen – Trocknen Sie Ihre Haut immer gut ab, wenn Sie zum Beispiel schwimmen waren. Ein Wasserfilm auf der Haut macht diese nämlich durchlässiger für UV-Strahlen und damit anfälliger für unerwünschte Hautveränderungen.

Achtung vor Sonnenstich oder Hitzschlag!

Bei viel Sonneneinstrahlung und hohen Temperaturen drohen neben dem Sonnenbrand noch weitere Gefahren: **Sonnenstich** oder **Hitzschlag**. In beiden Fällen zählen Benommenheit, Übelkeit und Kopfschmerzen zu den Anzeichen. Sowohl bei einem Sonnenstich als auch bei einem Hitzschlag gilt: raus aus der Sonne und viel trinken! In schweren Fällen unbedingt einen Notarzt rufen.

Schon gewusst?

Die Haut älterer Menschen produziert weniger schützende Farbpigmente (Melanin) und ist daher anfälliger für die UV-Strahlung.



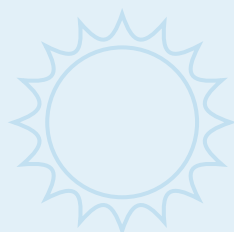
Immer der richtige Sonnenschutz



Sonnencreme

Körperpartien: Torso, Arme, Beine, Gesicht
Geeignet für: normale & trockene Haut
Vorteil: lässt sich dick auftragen und bietet damit effizienten Schutz
Auftragmenge: 2 Fingerlängen pro Zone

Eucerin® Sun Allergy Protect Sun Creme-Gel LSF 50 · 150 ml



Sonnenmilch

Körperpartien: Torso, Arme, Beine, Gesicht
Geeignet für: normale & trockene Haut
Vorteil: leichtes Auftragen und Verreiben
Auftragmenge: 2 Fingerlängen pro Zone

LA ROCHE-POSAY Anthelios XL Milch LSF 50+
 250 ml



Sonnengel

Körperpartien: Alle
Geeignet für: Mischhaut, fettige Haut
Vorteil: dringt tiefer in die Haut ein
Auftragmenge: 8–10 Teelöffel für den Körper

Ladival® Allergische Haut Sonnenschutz Gel LSF 50+
 200 ml



Sonnenspray

Körperpartien: Torso, Arme, Beine
Geeignet für: normale & trockene Haut
Vorteil: schnelles, gleichmäßiges Auftragen, kein Verreiben notwendig
Auftragmenge: 5 – 6 Sprühstöße pro Zone

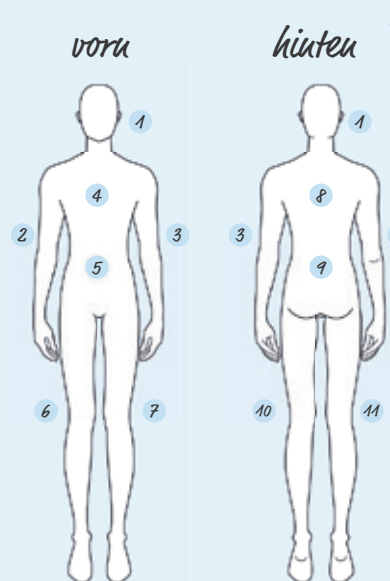
Avene® Sun Sensitive Sonnenspray LSF 50+
 200 ml



Sonnenfluid

Körperpartien: Torso, Arme, Beine
Geeignet für: normale & Mischhaut
Vorteil: hautfreundlich, leicht aufzutragen
Auftragmenge: ca. 6 Esslöffel für den ganzen Körper

Avene® Sun Sensitive Sonnenfluid LSF 50+
 50 ml



SONNENSCHUTZ AUFTRAGEN

Um auch alle Körperstellen ausreichend einzucremen, wird der Körper zunächst in Zonen aufgeteilt:

- 1 Gesicht/Kopf
- 2 + 3 Arme
- 4 Brust
- 5 Bauch/Unterleib
- 6 + 7 Beine
- 8 Oberer Rücken
- 9 Unterer Rücken/Po
- 10 + 11 Beine

Wie viel Sonnenschutz aufgetragen werden muss, hängt von der jeweiligen Darreichungsform ab.

Schon gewusst?

Tragen Sie den Sonnenschutz regelmäßig neu auf! Sonnencreme und Co. immer dick auftragen und einziehen lassen, anstatt sie zu verreiben. Nur so ist optimaler Schutz gewährleistet!

Sonnenschutz kinderleicht!

Kinderhaut vergisst keinen Sonnenbrand. Deshalb brauchen Kinder besonders wirksamen Sonnenschutz. Mit dem richtigen Sonnenschutz und unseren kinderleichten Tipps können auch Kinder das sonnige Wetter in vollen Zügen genießen.

Der richtige Sonnenschutz

unter
3 Jahren



MINERALISCHER SONNENSCHUTZ

Verwenden Sie für kleine Kinder am besten einen mineralischen Sonnenschutz. Dieser kommt ohne Chemie aus und eignet sich daher besonders gut für empfindliche Kinderhaut. Mineralische Filter reflektieren das Sonnenlicht auf der Haut und bieten so idealen Sonnenschutz.

- + immer verträglich
- + lösen keine allergischen Reaktionen aus
- schwer zu entfernende, weiße Rückstände auf der Haut

Avène® Sonnenmilch LSF 50+ Mineralisch 2010
100 ml

ab
3 Jahren



CHEMISCHER SONNENSCHUTZ

Für Kinder ab 3 Jahren können auch Produkte mit chemischen Filtern verwendet werden. Hier fungieren organische Verbindungen als Filter und wandeln die UV-Strahlen auf der Haut z.B. in Wärme um.

- + schnelles Einziehen der Substanzen in die Haut
- + Rückstände leicht von der Hautoberfläche entfernbar
- nicht immer verträglich

Fragen Sie bei Unsicherheiten einfach Ihren Kinderarzt oder Apotheker.

La Roche Posay Anthelios Dermo-Kids Milch LSF 50+
250 ml

5 kinderleichte Tipps für die Sonne



Spiel im Schatten!

Dann ist die Sonnenstrahlung nicht so stark.



Bedecke deinen Körper gut!

Lange, luftige Kleidung fühlt sich auch im Sommer gut an. Schütze deinen Kopf am besten mit einem Sonnenhut.



Tu deinen Augen etwas Gutes!

Schnee, Sand oder Wasser reflektieren Sonnenstrahlen stark. Schütze deine Augen und setze eine coole Sonnenbrille auf!



Trink viel Wasser!

So trocknet dein Körper auch bei hohen Temperaturen nicht aus. Bei großer Hitze steigt dein Flüssigkeitsbedarf natürlich an!



Creme dich von oben bis unten ein!

Am besten alle zwei Stunden. Deine Eltern helfen dir dabei.

Schon gewusst?

Wichtig: Beim Eincremen auch an Nase, Ohren und Füße denken!

Achtung vor einer Sonnenallergie!

Durch übermäßige UV-Bestrahlung kann eine **Sonnenallergie** ausgelöst werden. Streng genommen handelt es sich hierbei nicht um eine Allergie, sondern um eine Hauterkrankung.

Die Haut rötet sich, beginnt stark zu jucken und wirft Blasen. Betroffen sind meist Gesicht, Arme und Dekolleté. Durch ausreichenden Sonnenschutz und die Auswahl der passenden Präparate kann man die Haut vor einer solchen Überreaktion schützen.





Sonne und Medikamente

Wer sich gerne sonnt, aber gleichzeitig Medikamente einnehmen oder Salben auftragen muss, sollte vorsichtig sein. Manche Arzneien entwickeln in Verbindung mit Sonnenlicht unangenehme Nebenwirkungen. Schon nach einem sehr kurzen Sonnenbad können Hautreizungen wie Blasen oder starke Rötungen auftreten.

Bei einer Hautirritation durch Sonne zusammen mit Medikamenten passiert eine phototoxische Reaktion (PTR) oder eine photoallergische Reaktion (PAR).

PHOTOTOXISCHE REAKTION (PTR)

Bei der phototoxischen Reaktion nehmen Moleküle die Sonnenenergie auf und schädigen damit die Hautzellen.

Symptome:

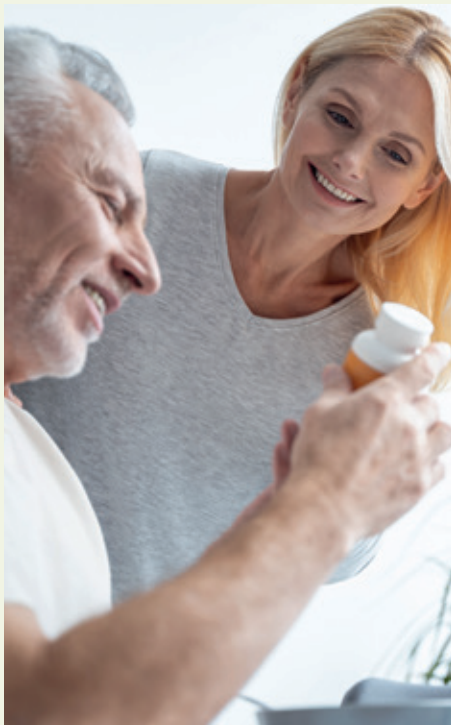
- Rötung, Schwellung der Haut
- Bildung von Blasen
- Hyperpigmentierung nach Akutphase

PHOTOALLERGISCHE REAKTION (PAR)

Bei der photoallergischen Reaktion entstehen durch Sonneneinstrahlung Antigene, die das Immunsystem aktivieren.

Symptome:

- Hautrötungen
- Knötchen
- manchmal Bläschenbildung



Achtung Wechselwirkungen!

DAS SOLLTEN SIE WISSEN:

Es gibt eine Reihe Medikamente und kosmetische Produkte, die in Verbindung mit der Sonne die Haut reizen können. Schützen Sie Ihre Haut daher besonders gut durch Kleidung und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.



Antibiotika

Vor allem Medikamente aus der Gruppe der Tetracycline (z.B. Doxycyclin) und Gruppe der Gyrasehemmer (z. B. Ciprofloxacin): Einsatz zur Behandlung von Atemwegserkrankungen, Infektionen des Urogenitaltrakts, Infektionen des Magen-Darm-Traktes, Borreliose und anderen durch Bakterien verursachte Erkrankungen.



Weitere Medikamente

Auch Medikamente, die bei Rheuma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt werden, sowie die Anti-Baby-Pille können in Verbindung mit Sonnenlicht Hautreaktionen hervorrufen. Es gilt: Beipackzettel und Anwendungshinweise genau lesen und den Apotheker des Vertrauens fragen!

Schon gewusst?

Manche Menschen leiden unter sogenannter Photosensibilität. Bereits bei geringer Lichtbestrahlung und ohne weitere Einflüsse entwickelt die überempfindliche Haut einen übermäßigen Sonnenbrand oder einen unangenehmen Ausschlag.



Pflanzliche Präparate

Selbst Naturheilmittel wie Johanniskraut können schuld daran sein, wenn die Haut nach dem Sonnenbad verrückt spielt. Auch hier gilt: Beipackzettel lesen!

WICHTIG: Bereits 10 Minuten Sonnenexposition können unter Einnahme von Johanniskraut Verbrennungen der Haut, z.T. Blasenbildung, hervorrufen.



Kosmetik

Make-up und einige Cremes können in Verbindung mit Sonne die Haut reizen. Diese Ausschläge sind meist harmloser als Hautirritationen durch Medikamente.

Tägliche Pflege für eine gesunde Haut

Auch wenn es nicht ans Sonnenbaden geht, braucht unsere Haut regelmäßige Pflege, um gesund und widerstandsfähig zu bleiben:

Unser Tipp:

Über eine wasserreiche Ernährung versorgen Sie Ihre Haut von innen heraus mit Feuchtigkeit.



PFLEGEPRODUKTE MIT LSF

Mit einer täglichen, feuchtigkeits-spendenden Pflege mit Lichtschutzfaktor versorgen Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeit und schützen sie gleichzeitig vor UV-Strahlung.

**Avène Hydrance UV-
Leicht Feuchtigkeits-
emulsion LSF 30**
40 ml

**VICHY Idéal Soleil Anti
Unreinheiten LSF 30**
50 ml



HAUTBERUHIGENDE SPRAYS

Hitze und Sonne strapazieren die Haut. Mit Sprays auf Wasserbasis, z.B. Thermalwassersprays, können Sie Ihre Haut schonend kühlen und beruhigen.

**LA ROCHE-POSAY
Thermalwasser Spray**
100 ml

**VICHY
Thermalwasserspray**
50 ml



PEELING

Ein regelmäßig angewandtes Peeling kann langfristig Hautunreinheiten, Pigmentstörungen, Narben und Falten mindern.

**Avène Body
Mildes Peeling Gel**
200 ml

**DERMASENCE
Face Peeling**
50 ml

Trinken nicht vergessen!

Damit in unserem Körper alle wichtigen Funktionen aufrechterhalten werden können, ist es wichtig, ihm ausreichend Flüssigkeit zuzuführen. Wie viel und vor allem was – das ist ganz individuell. Wir haben Ihnen ein paar allgemeine Eckdaten zusammengestellt.

Wie viel sollte man trinken?

Für Erwachsene und Kinder gibt es Richtlinien, die dabei helfen, wie viel Flüssigkeit der Körper benötigt. Der Flüssigkeitsbedarf variiert aber auch individuell. In besonderen Situationen, wie bei hohen Temperaturen im Sommer, Stress, Sport und natürlich Fieber, steigt der Bedarf. In diesen Fällen sollten Sie grundsätzlich mehr trinken.

Erwachsene	1,5 – 2,0 Liter
Kinder 10–14 Jahre	mind. 1,2 Liter
4–9 Jahre	mind. 0,9 Liter
2–3 Jahre	mind. 0,7 Liter
1 Jahr	mind. 0,6 Liter

Die Menge an Milch, die ein Kind trinkt, sollte nicht mitberechnet werden.



Achten Sie darauf, dass Sie nicht nur Wasser trinken. Schwitzen Sie viel? Dann scheiden Sie über die Haut wichtige Salze aus. Hier ist es also wichtig, dass Sie Ihrem Körper die ausgeschwitzten **Mineralstoffe** wieder zufügen.

Als **Durstlöscher** eignen sich neben Wasser auch ungezuckerte Früchte- und Kräutertees sowie Gemüse- und Obstsaftschorlen. Gesüßte Getränke und Alkohol sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen.

Unser Tipp

Machen Sie sich einen abwechslungsreichen Trinkplan mit Wasser, Tee, Kaffee, Saft, Buttermilch/ Molke und auch Brühe. So decken Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf ganz einfach, ohne die Lust am Trinken zu verlieren!

Sommer, Sonne, Sonnenschutz!

*Tipps zum
Insektenschutz:
einfach Broschüre
umdrehen!*

Infos & Tipps:
**So schützen
Sie Ihre Haut**

 **PLUSPUNKT
APOTHEKE**

Apothekerin Gabriele Sandner e. Kfr.

IN DER EUROPA-GALERIE

Trierer Straße 1 · 66111 Saarbrücken

Telefon 06 81 - 70 96 09 33

Fax 06 81 - 70 96 09 34

E-Mail saarbruecken@pluspunkt-apotheke.de

www.pluspunkt-apotheke-saarbruecken.de

