

SONNE UND HAUTPFLEGE

Schutz von innen und aussen

Im Frühjahr und Sommer ist die Haut der UV-Strahlung besonders ausgesetzt. Mit einigen Massnahmen lassen sich Schädigungen vermeiden.

VON MICHÈLE MUTTI

Das warme Wetter lockt auch in diesem Frühjahr wieder an die Sonne. Die Schattenseite ist der Sonnenbrand, den wohl alle kennen: Rötungen, heisse und gespannte Haut, manchmal sogar Blasen. Der Sonnenbrand ist jedoch nur das, was an der Hautoberfläche geschieht und für uns sichtbar ist. Man erkennt von blossem Auge nicht, was mit den Hautzellen passiert. «Diese werden von der UV-Strahlung beschädigt, und das auch ohne Sonnenbrand», erklärt Apothekerin Ana Chiorean von der Schloss Apotheke Nidau. Das bedeutet, dass die Zellen anfangen zu wuchern, was zu Hautkrebs führen kann.

Wetter-App. UV-Strahlen können wir weder sehen noch fühlen. Ein Grund mehr zur Vorsicht. Es gilt, die Haut bereits jetzt optimal vor der Strahlung zu schützen, spätestens sobald der UV-Wert über die Ziffer 3 ansteigt. Der UV-Wert ist über fast jede Wetter-App zu ermitteln und misst die Intensität der Strahlen. «Ein Sonnenbrand ist unter allen Umständen

zu vermeiden – bereits eine Rötung der Haut deutet auf eine Schädigung hin. Häufige, langanhaltende und intensive Sonnenstrahlung sollte ebenfalls vermieden werden», sagt die Apothekerin. Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Sonne am stärksten. «Wenn Sie die Möglichkeit haben, halten Sie sich im Schatten oder drinnen auf», so Chiorean.

Kleidung und eine Kopfbedeckung sei der beste und einfachste Schutz vor UV-Strahlung. Nicht zu vergessen ist das wiederholte Eincremen mit Sonnencreme: «Benutzen Sie für alle unbedeckten Körperstellen grosszügig Sonnencreme, welche vor UVA-Strahlen (UVA-Signet) und vor UVB-Strahlen (Angabe Lichtschutzfaktor) schützt sowie einen Lichtschutzfaktor von mindestens 50 aufweist». Die Apothekerin weist auch darauf hin, nicht zu vergessen, nach einer gewissen Zeit oder Aktivitäten wie Baden nachzucrèmen. Die Augen sind mit einer Sonnenbrille mit einem vollständigen UV-Filter zu schützen.

Beta-Carotin. Möglich ist es auch, sich neben dem Einreiben mit Sonnencreme von innen auf die Sonnenstrahlung vorzubereiten. «Ein Inhaltsstoff, zu dem viel geforscht wird, ist Beta-Carotin. Dieses Provitamin A wird im Darm zu endgültigem Vitamin A umgewandelt. Es steckt in vielen Obst- und Gemüsesorten – zum Beispiel in Karotten, Spinat, rotem Paprika, Petersilie sowie Aprikosen und Mangos und ist auch als Präparat in der Apotheke erhältlich», so Chiorean. Die positive Wirkung von Vitamin A für die Haut ist wissenschaftlich belegt. «Es hilft dabei, neue Hautzellen zu bilden, was besonders dann wichtig ist, wenn die Haut durch einen Sonnenbrand geschädigt wurde.»

Reflektierte Strahlen. Die Apothekerin gibt zu bedenken, dass auch bei bedecktem Himmel UV-Strahlen auf die Erdoberfläche dringen. Eine leichte Wolkendecke reduziert die Strahlung nur um fünf bis zehn Prozent. Und, je höher über Meer, desto stärker die UV-Strahlung und somit auch die Sonnenbrandgefahr. Der UV-Index steigt pro 1000 Höhenmeter um etwa zehn Prozent. Achtung auch bei Wasser: Die UV-Strahlung wird von Wasser um zehn bis 30 Prozent und im Sand um fünf bis 25 Prozent reflektiert. Besonders Urlauber sollten daran denken, dass die Strahlung stärker wird, je näher man dem Äquator ist. Je kürzer der Weg, den die Strahlen durch die Atmosphäre zurücklegen, desto grösser ihre Intensität. ■

SOLEIL ET SOINS DE LA PEAU

Protection de l'intérieur et de l'extérieur

Au printemps et en été, la peau est particulièrement exposée aux rayons UV. Certaines mesures permettent d'éviter de l'endommager.

PAR MICHÈLE MUTTI

Ce printemps encore, le temps chaud nous attire vers le soleil. Son côté négatif est le bien connu coup de soleil: rougeurs, peau chaude et qui tiraille, parfois même des ampoules. Le coup de soleil n'est toutefois que la partie visible en surface. Ce qui n'est pas identifiable à l'œil, c'est ce qui arrive aux cellules de la peau. «Elles sont lésées par les rayons UV, même sans coup de soleil», explique Ana Chiorean, pharmacienne à la Schloss Apotheke de Nidau. Elles commencent alors à proliférer, ce qui peut entraîner un cancer de la peau.

Appli météo. Nous ne pouvons ni voir ni sentir les rayons UV. Encore une bonne incitation à la prudence. Il faut toujours protéger sa peau de manière optimale contre le rayonnement, au moins dès que l'indice UV atteint 3. L'indice UV figure dans presque toutes les applis météo et mesure l'intensité du rayonnement. «Le coup de soleil doit être évité à tout prix – une simple rougeur de la peau indique déjà une lésion. Il faut également éviter les exposi-

tions fréquentes, prolongées et intenses au soleil», explique la pharmacienne. C'est entre 11 et 15 heures que le soleil est le plus fort. «Si possible, restez à l'ombre ou à l'intérieur», conseille Ana.

Des vêtements et un couvre-chef sont la meilleure et la plus simple protection contre les rayons UV. Sans oublier d'appliquer régulièrement de la crème solaire: «appliquez généreusement, sur toutes les parties du corps non couvertes, une crème qui protège des rayons UVA (indication UVA) et des rayons UVB (indication du facteur de protection solaire) avec un facteur de protection solaire d'au moins 50». La pharmacienne rappelle aussi d'en renouveler l'application après un certain temps ou après des activités telles que le bain. Les yeux doivent être protégés par des lunettes de soleil dotées d'un filtre UV complet.

Bêta-carotène. En plus de s'enduire de crème solaire, il est possible de se préparer de l'intérieur aux rayons du soleil. «Le bêta-carotène est un produit qui fait l'objet de nombreuses recherches. Dans

l'intestin, cette provitamine se transforme en vitamine A. Présent dans de nombreux fruits et légumes tels que les carottes, les épinards, les poivrons rouges, le persil ainsi que les abricots et les mangues, il est aussi disponible sous forme de préparation en pharmacie», explique Ana. L'effet positif de la vitamine A sur la peau est scientifiquement prouvé. «Elle favorise la formation de nouvelles cellules cutanées, ce qui est particulièrement important lorsque la peau a été lésée par un coup de soleil.»

Rayons réfléchis. La pharmacienne rappelle que même lorsque le ciel est couvert, les rayons UV atteignent le sol. Une légère couverture nuageuse ne réduit le rayonnement que de cinq à dix pour cent. Et plus l'altitude est élevée, plus le rayonnement UV est fort et donc le risque de coup de soleil important. L'indice UV augmente d'environ dix pour cent par 1000 mètres d'altitude. Attention également à l'eau: les rayons UV sont réfléchis de 10 à 30 % par l'eau et de 5 à 25 % par le sable. Les vacanciers doivent notamment se rappeler que plus on se rapproche de l'équateur, plus les radiations sont fortes. Car plus le chemin parcouru par les rayons à travers l'atmosphère est court, plus leur intensité est grande. ■

DER RAT LE CONSEIL

Ana Chiorean, Schloss Apotheke Nidau



«Viel Wasser trinken, wenn es heiss ist, kann helfen, die Haut von innen optimal zu pflegen, da es dem Körper bei der Wärmeregulation hilft. Positiver Nebeneffekt bei ausreichender Wasserzufuhr: Die Haut wirkt glatter, Fältchen, Cellulite und Krampfadern haben weniger Chancen. Bei Hitze sollte grundsätzlich mehr als normal getrunken werden, also 2 bis 3 Liter pro Tag, sofern keine medizinischen Gründe dagegesprechen. Trinken Sie alle 15 bis 20 Minuten eine Tasse (ca. 2,5 Deziliter) Wasser. Trinken in kürzeren Abständen ist effektiver als unregelmässiges Trinken grosser Mengen. Trinken Sie nicht mehr als 1,5 Liter pro Stunde.»

«Boire beaucoup d'eau lorsqu'il fait chaud contribue à soigner de sa peau de manière optimale de l'intérieur en aidant le corps à réguler la chaleur. Effet secondaire positif en cas d'apport suffisant en eau: la peau paraît plus lisse, les ridules, la cellulite et les varices ont moins de chances de se développer. En cas de forte chaleur, il faut en boire plus que d'habitude, c'est-à-dire 2 à 3 litres par jour, sauf contre-indication médicale. Buvez une tasse (environ 2,5 décilitres) d'eau toutes les 15 à 20 minutes. Boire à intervalles rapprochés est plus efficace que de boire de grandes quantités de manière irrégulière. Ne buvez pas plus de 1,5 litre par heure.»

Ihre Apotheke - die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.



Votre pharmacie - Votre lieu de référence pour toute question de santé.

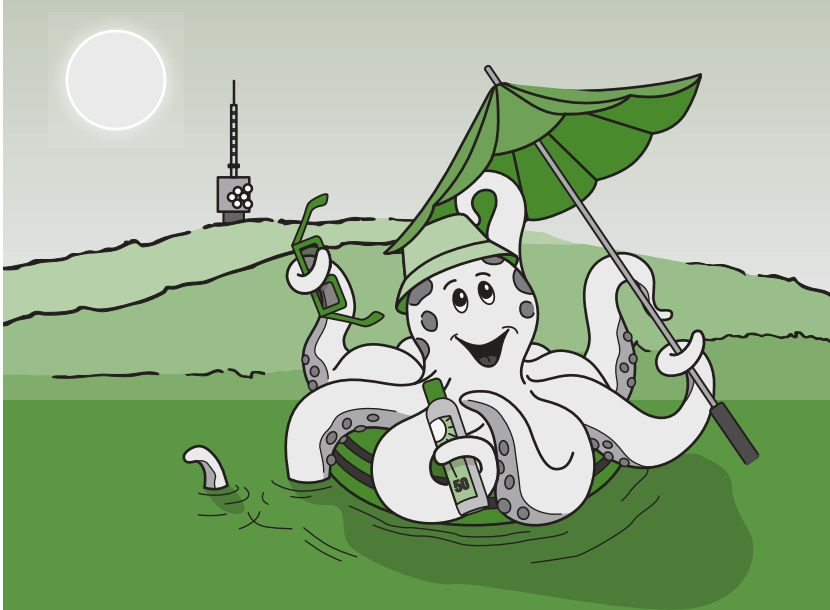
regioPharm Bienne-Seeland Jura Bernois

BIEL / BIENNE		
Apotheke Dr. Hysek	Bözingenstrasse 162	
Dr. Hysek Cédric	032 345 22 22	
Apotheke im Spitalzentrum	Vogelsang 84	
Dr. Osswald Martin	032 324 23 00	
Battenberg Apotheke	Mettstrasse 144	
Durtschi Peter	032 341 55 30	
Geno Apotheke	General-Dufour-Strasse 4	
Dr. Ambühl Philipp	032 329 39 59	
Geno Apotheke	Zentralstrasse 45	
Krapf Beatrice	032 329 39 79	
NIDAU		
Schloss Apotheke Nidau	Hauptstrasse 30	
Gosteli Chiorean Ana	032 331 93 42	
LENGNAU		
Geno Apotheke	Bürenstrasse 1	
Vogel David	032 652 44 13	
LYSS		
Apotheke Lyssbach	Steinweg 26	
Arnold Dominik	032 384 54 54	
Bahnhof-Apotheke Lyss	Bahnhofstrasse 6	
Friedli Daniela	032 384 13 70	

MORE FUN IN THE SEELAND SUN

SONNE IST ESSENZIELL FÜR UNSERE GESUNDHEIT - ABER NUR MIT MASS!

LE SOLEIL EST ESSENTIEL POUR NOTRE SANTÉ, MAIS AVEC MODÉRATION !



Sonnenschutz ist effektiver mit der richtigen Beratung. Ihre RegioPharm Apotheke unterstützt Sie professionell und gern.

La protection solaire est plus efficace avec les bons conseils. Votre pharmacie RegioPharm vous soutient volontiers et de manière compétente.

NEWS

Eine vom Universitätsspital Basel geleitete Studie zeigt: Wenn Patientinnen und Patienten umfassend über Erfolgsaussichten und Risiken einer Reanimation informiert werden, entscheiden sich deutlich mehr gegen lebensverlängernde Massnahmen – und sind zufriedener mit ihrer Entscheidung. Die Studie wurde in sechs Schweizer Spitälern durchgeführt. Erstmals wurde bei insgesamt 2663 Patientinnen und Patienten der Effekt einer gemeinsamen Entscheidungsfindung untersucht. Die Untersuchungen wurden mit einer eigens entwickelten Kommunikationshilfe zu Reanimationsentscheidungen begleitet. Das Resultat: 49 Prozent der informierten Patientinnen und Patienten entschieden sich gegen eine Reanimation – im Vergleich zu 38 Prozent in der Kontrollgruppe.

Une étude dirigée par l'Hôpital universitaire de Bâle révèle que: lorsque des patientes et patients sont informés de manière complète sur les chances de succès et les risques d'une réanimation, ils sont nettement plus nombreux à décider de ne pas recourir à des mesures de prolongation de la vie et sont plus satisfaits de leur décision. Cette étude a été menée dans six hôpitaux suisses. Pour la première fois, l'effet d'une prise de décision commune a été étudié sur un total de 2663 patients. Ces recherches ont été accompagnées d'une aide à la communication sur les décisions de réanimation spécialement conçue à cet effet. Résultat: 49 pour cent des patients informés ont décidé de ne pas recourir à une réanimation, contre 38 pour cent dans le groupe de contrôle.