Die Gesundheitstipps werden Ihnen präsentiert von Ihrer Arnika Apotheke.

Machen Sie Ihre Haut fit für die Sonne!

#readyforsun – verwenden Sie jeden Tag Ihre Lieblings-Sonnenpflege

Jetzt, wo das heiße Wetter da ist, freuen wir uns alle auf die Sonne #readyforsun. ISDIN und die Arnika Apotheke möchten, dass Sie sie auf die gesündeste Weise genießen – schützen Sie Ihre Haut und lassen Sie sich von der Sonne mitreißen!

Arnika Apotheke am Sportpark

Am Sportpark 5
82008 Unterhaching
Telefon: 089 452468400
E-Mail: sportpark@arnika-apo.de
Web: www.arnika-apo.de

Arnika Apotheke

Parken direkt vor unserem Haus!

Kostenloser **Lieferservice**!

Bequem mit unserer **App** vorbestellen!

ISDIN-Lichtschutz

Innovation in jeder Textur – Schutz für jeden Hauttyp.
In der innovativen Produktpalette von ISDIN mit innovativen Texturen finden Sie genau die Textur, die zu Ihrem Hauttyp und Ihren Bedürfnissen passt. Lassen Sie sich beraten!

10 Tipps für den perfekten Lichtschutz

Der richtige Lichtschutz ist das beste Mittel zur Vorbeugung von Hautschäden durch UV-Strahlung. Er verringert auch die Wahrscheinlichkeit, an Hautkrebs zu erkranken. Schützen Sie jeden Tag Ihre Haut. Damit Ihnen das leichter fällt, haben wir Ihnen hier einige Tipps zusammengestellt:

1. Vermeiden Sie zu viel Sonne
Verbringen Sie so wenig Zeit wie möglich in der prallen Sonne, vor allem zwischen 12 und 16 Uhr. Zu dieser Zeit ist die Strahlung besonders intensiv, da sie vertikal auf die Erde trifft.

2. Tragen Sie genügend Lichtschutz auf
Tragen Sie eine halbe Stunde, bevor Sie in die Sonne gehen, großzügig Lichtschutz auf die trockene und saubere Haut auf. Alle zwei Stunden wiederholen!

3. Keine Hautstellen auslassen!
Vergessen Sie nicht Ohren, Hände und Füße einzucremen. Auch empfindliche Stellen wie Nase, Lippen und Innen- sowie Außenseite der Füße sollten nicht ausgelassen werden.

4. Bei Hautproblemen
Verwenden Sie ein Produkt mit hohem UVA-Schutz, wie Foto-Ultra ISDIN, um Pigmentflecken oder Schäden an so empfindlichem Stellen wie Narben zu vermeiden.

5. Nicht vergessen
Tragen Sie geeignete Kleidung. Dazu gehört etwa eine Kopfbedeckung, die Kopf und Gesicht

genügend Schatten spendet, T-Shirts und Sonnenbrillen mit 100 prozentigem UV-Schutz.

6. Und unsere Kleinen?
Da die Haut von Kindern noch viel empfindlicher ist, sollten Sie unseren speziell für diese Altersgruppe entwickelten Lichtschutz mit hohem Lichtschutzfaktor aus der ISDIN Produktlinie Pediatrics nutzen.

7. Das ganze Jahr über
Die Sonne geht schließlich jeden Tag auf, nicht nur im Sommer. Ein angemessener Lichtschutz ist daher auch das ganze Jahr über ein Thema. Ganz besonders wenn Sie viel im Freien unterwegs sind.

8. Ja – auch an bewölkten Tagen
Es wird auf der Haut zwar nicht warm und brennt auch nicht, doch filtern die Wolken am Himmel nur 10 % der UVA-Strahlen aus dem Sonnenlicht heraus. Im Klartext: Ein Großteil der Strahlung erreicht trotzdem Ihre Haut. Achten Sie immer auf ausreichenden Schutz!

9. Und nach dem Aufenthalt in der Sonne...
sollten Sie auf eine ausreichende Feuchtigkeitspflege achten! Dank ihrer beruhigenden Wirkung sind After-Sun-Produkte hierzu besonders gut geeignet.

10. Gehen Sie regelmäßig zur Kontrolle
Auch wenn Sie täglich Lichtschutz verwenden, sollten Sie Ihre Haut regelmäßig untersuchen lassen. Gleiches gilt für Ihre Familie und Freunde. Nur so können schwere Hauterkrankungen rechtzeitig entdeckt werden.