



*Danke an alle Mütter!*

**Am 12. Mai ist Muttertag!** Verwöhnen Sie doch mal Ihre Mutter mit exklusiver Kosmetik, gesundheitsfördernden Nahrungsergänzungsmitteln oder einem persönlichen Geschenkgutschein aus unserer Apotheke oder unserem Kosmetikstudio.

**Stöbern Sie dazu auch in unserem Online-Shop** und profitieren Sie einmalig von **10% Rabatt** ab einem Einkaufswert über 10€: **Gutschein-Code 10AP0242**, gültig bis 30.06.24. Shopadresse: [www.apotheke-im-gaeubodenpark.shop/category/overview](http://www.apotheke-im-gaeubodenpark.shop/category/overview) (oder den QR-Code scannen, um über unsere Homepage zu unserem Shop zu gelangen).



Gutschein Coupon-Codes sind nicht einlösbar auf bereits reduzierte Artikel (VK < UAVP), auf RX-Artikel und Zuzahlungen sowie auf Artikel, die der Preisbindung unterliegen.



**Apothekerin  
Frau Rupprecht Julia**

## Liebe Kundinnen und Kunden,

willkommen zur Mai-Ausgabe Ihres Apotheken Ratgebers; einer Ausgabe, die sich in besonderem Maße den Themen Gesundheit, Vorsorge und den neuesten Entwicklungen in der Medizin widmet. In diesem Monat rücken wir ein elementares, doch oft unterschätztes Thema in den Fokus: den Stoffwechsel. Unter dem Titel „Wie fit ist Ihr Stoffwechsel?“ laden wir Sie ein, mehr über die Bedeutung eines gesunden Stoffwechsels zu erfahren und wie dieser Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden beeinflusst.

Ein weiteres zentrales Thema, das uns in dieser Ausgabe begleitet, ist Diabetes – eine Erkrankung, die Millionen von Menschen weltweit betrifft. Unter der Überschrift „Diabetes – Vorsicht bei Unterzucker“ bieten wir wertvolle Informationen und Tipps, wie Betroffene und deren Angehörige mit den Herausforderungen des täglichen Lebens umgehen können. Unser Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen und Unterstützung zu bieten, damit jeder Einzelne ein gesundes und erfülltes Leben führen kann.

Ein besonderes Augenmerk legen wir in dieser Ausgabe auch auf ein Thema, das in Deutschland derzeit viel diskutiert wird: Cannabis. Mit unserem Spezialbericht zur Cannabis-Legalisierung werfen wir einen Blick auf die aktuellen Entwicklungen und bieten Ihnen eine fundierte Auseinandersetzung mit den Themen „Vereinfachte Regeln für Cannabis-Medikamente“ und „Cannabis in der Medizin“. Wir beleuchten die gesellschaftlichen, rechtlichen und medizinischen Aspekte der Cannabis-Legalisierung in Deutschland und stellen die wichtigsten Informationen und Meinungen zu diesem kontroversen Thema dar.

Unser Anliegen ist es, Sie nicht nur zu informieren, sondern auch zum Nachdenken und Diskutieren anzuregen. Wir glauben, dass Wissen die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden ist und möchten Ihnen mit unserem Ratgeber einen Wegweiser an die Hand geben, der Sie durch die vielfältige Welt der Gesundheitsthemen führt.





PTA Frau Brunner Sabine



# Sonnenschutz der Haut ist unerlässlich

## So verhindern Sie schädliche Hautveränderungen

**Genießen Sie die Sonne, doch vergessen Sie nicht: UV-Strahlung schädigt bereits vor Sonnenbrand. Effektiver Sonnenschutz, inklusive regelmäßiger Sonnencreme-Anwendung, ist essenziell für eine gesunde Haut.**

### Warum Sonnenschutz die Haut täglich schützen sollte

Sonnenschutz der Haut und Sonne gehören zusammen: Denn die wärmenden Strahlen heben zwar die Laune und setzen die körpereigene Vitamin-D-Produktion in Gang, doch unseren Hautzellen können sie schon in geringer Dosierung Schäden zufügen – noch bevor sich die Haut schmerzhaft rötet. Kommt es zum Sonnenbrand, kann dieser Jahre später noch schwere gesundheitliche Folgen haben. Darum ist es so wichtig, sich den Strahlen nur wohldosiert auszusetzen. Etablieren Sie gute Gewohnheiten für sich selbst und die eigene Familie rund um wirksamen Sonnenschutz der Haut! Hier erfahren Sie, wie Sie den ganzen Tag lang gut geschützt vor der Sonne bleiben – und warum Sie sogar bei bewölktem Himmel nicht auf Sonnencreme verzichten sollten.

### Wie Sonne ohne Sonnenschutz die Haut schädigt

Ein Tag im Freien tut gut. Wenn die Sonne scheint, wärmt sie angenehm und hellt die Stimmung auf. Dennoch müssen wir uns bewusst vor ihrer Strahlung schützen. Die natürlichen Hautreaktionen auf Sonnenlicht, wie Verdickung der Haut und Melaninbildung für Bräune und Strahlungsabsorption, bieten nur kurzzeitigen Schutz und reichen allein nicht aus. Dieser natürliche Sonnenschutz der Haut variiert je nach Hauttyp zwischen wenigen Minuten bei rothaarigen und hellblonden Menschen und 40 Minuten bei Menschen mit dunklen Haaren und olivfarbenen Hautton. Übermäßige Sonneneinstrahlung hat für jeden Hauttyp schädliche Konsequenzen. Schon ein kurzer ungeschützter Aufenthalt im Freien kann oxidativen Stress für die Haut bedeuten, der zur vermehrten Bildung freier Radikale führt und die DNA der Zellen schädigen kann.

### Übersicht der hautschädigenden Strahlungen des Tageslichts:

- Langwellige UV-A-Strahlen führen zu freien Radikalen und vorzeitiger Hautalterung.
- Kurzwellige UV-B-Strahlen beschädigen Zellen und Proteine und verursachen Sonnenbrand.

- Kurzwelliges Blue-Light, der blaue Anteil des Tageslichts, dringt tiefer in die Haut ein als UV-Strahlen und erzeugt 50% der freien Radikale durch Blue-Light.\*

**Gut zu wissen:** Alle drei Strahlungsarten erhöhen das Hautkrebsrisiko. Schützen Sie daher Ihre Haut lebenslang so häufig wie möglich vor übermäßiger Tageslichtexposition und greifen Sie zu Sonnenschutzprodukten, die auf die Bedürfnisse Ihrer Haut und auf Ihre Tagesplanung zugeschnitten sind.

### Welche Symptome und Langzeitfolgen drohen ohne Sonnenschutz der Haut?

Sonnenbrände in der Kindheit lassen die spätere Hautkrebsgefahr laut Studien signifikant ansteigen. Auch in jedem anderen Lebensalter sollten Sie verantwortungsvoll mit UV-Strahlung umgehen und den Sonnenschutz der Haut nicht nur im Urlaub ernst nehmen, sondern auch in Ihren Alltag integrieren. Haut ohne Sonnenschutz rötet sich nach der Reizung durch die Strahlung zeitversetzt – eine Entzündungsreaktion, die sich bei schweren Sonnenbränden auch in Schwellungen und Blasenbildung äußern kann. Das Risiko, eine aktinische Keratose zu entwickeln, steigt: Die Krebsvorstufe zeigt sich als schuppige Hautwucherung, die rosa, rot oder bräunlich in Erscheinung treten kann. Vorzeitige Hautalterung und die Entstehung von weißem oder schwarzem Hautkrebs sind weitere mögliche langfristige Folgen.

### Genügt der Lichtschutzfaktor meiner Tagescreme als Sonnenschutz?

Der Lichtschutzfaktor von Tagescreme oder Make-up erfüllt eher die Anforderungen an Sonnenschutz der Haut, wenn Sie sich kurz im Freien aufhalten – und auch nur, wenn UV-A- und UV-B-Filter enthalten sind. Meist werden diese Kosmetikprodukte allerdings nicht in ausreichender Menge aufgetragen und nachgcremt, um spezielle Sonnenschutzmittel zu ersetzen. Gerade wenn Sie empfindliche Haut mit speziellen Bedürfnissen haben, sollten Sie für gezielten Sonnenschutz unsere Apotheke oder unseren Online-Shop aufsuchen.

\*British Journal of Dermatology 2019; 180: 597–603. Skin PharmacolPhysiol2009;22:31–44