

[Enthält Werbung] Heute möchte ich ein Thema ansprechen, was mir vor allem in den letzten 150 Tagen meiner Weltreise wichtig geworden ist, aber auch im normalen Urlaub viel mehr Beachtung finden sollte: Sonnenschutz. Denn besonders auf Langzeitreisen ist es wichtig, sich nicht zu verbrennen. Schwere Sonnenbrände sind irreversible Schäden für Deine Haut und führen besonders in jungen Jahren zu einer erhöhten Gefahr, später an Hautkrebs zu erkranken. Da ich eine sehr empfindliche Haut habe, benutze ich seit vielen Jahren Produkte von Avène: Besonders ein Waschgel (Mousse nettoyante) und eine Sonnencreme sind auf meiner Weltreise zu treuen Begleitern geworden.

Tipps, um keinen Sonnenbrand zu bekommen

Ständig trifft man Reisende, die sich schwere Sonnenbrände zugezogen haben. Doch sind zu lange Aufenthalte in der Sonne oder in zu intensiver Hitze nicht nur schädlich für die Haut, sondern können auch zu schlimmen Sonnenstichen führen. Meine Routine für einen Strandtag sieht deswegen folgendermaßen aus:

- meistens benutze ich eine Sonnencreme mit LSF 30 oder 50
- vor dem Strandaufenthalt reichlich eincremen
- intensive Mittagssonne besser meiden
- nach dem Schwimmen erneut eincremen
- Schattenzeiten fest einplanen und ein Sonnenlimit finden

Frag am besten mal in Deiner Apotheke nach, was für ein Hauttyp Du bist und welcher Sonnenschutz sich für Dich eignet. Besonders praktisch finde ich auch den Online Shop der Apotheke www.europa-apotheek.com, wo Du viele Produkte bestellen oder sogar Deine Rezepte einreichen kannst und so schnell Zugriff auf Deine Medikamente hast.

