



Die zehn wichtigsten Fragen im Kundengespräch

- 1 Für wen ist der Sonnenschutz gedacht?**
Erwachsene, Kinder, Babys, empfindliche Haut, ältere Haut?
- 2 Wofür wird der Sonnenschutz benötigt?**
Alltag, Urlaub, Strand, Berge, Sport, Garten oder Beruf im Freien?
- 3 Welcher Hauttyp liegt vor?**
Sehr helle, helle, mittlere oder dunklere Haut? Neigung zu Sonnenbrand?
 - * Typ I/II (hell): blonde/rötliche Haare, wird schnell rot, bräunt kaum → LSF 50+
 - * Typ III (mittel): dunkelblond bis braun, selten Sonnenbrand → LSF 30, Urlaub 50+
 - * Typ IV-VI (dunkel): dunkle Haare, kaum Sonnenbrand, bräunt leicht → LSF 30 bei normaler Alltagssonne, LSF 50+ bei intensiver Sonne (Urlaub, Strand oder Berge); Vitamin-D-Risiko ansprechen. Dunkle Haut schützt vor Sonnenbrand, aber nicht vor langfristigen UV-Schäden. Gleichzeitig ist Vitamin-D-Mangel hier häufiger.
- 4 Wie lange ist die Person der Sonne ausgesetzt?**
Kurzzeitig im Alltag oder mehrere Stunden?
- 5 Wird gebadet, geschwitzt oder Sport gemacht?**
Falls ja: wasserfeste bzw. schweißresistente Produkte empfehlen. Wasserresistenz hält ca. 2 × 20 Minuten im Wasser – nach dem Baden, Abtrocknen oder starken Schwitzen sofort nachcremen.
- 6 Gibt es besondere Hautbedürfnisse?**
Empfindliche Haut, Allergieneigung, unreine Haut, Mallorca-Akne, Neurodermitis, Rosazea?
- 7 Werden Medikamente eingenommen, die die Lichtempfindlichkeit erhöhen können?**
Zum Beispiel:
 - * Bestimmte Antibiotika (v. a. Tetracykline, Fluorchinolone)
 - * Bestimmte Diuretika (z. B. Hydrochlorothiazid)
 - * Bestimmte Antidepressiva (z. B. Amitriptylin)
 - * Retinoide (intern und extern)
 - * Johanniskraut-Präparate

Empfehlung bei Einnahme: Packungsbeilage beachten! Direktes Sonnenlicht möglichst meiden, bedeckende Kleidung aus luftigen Stoffen, Sonnenhut und hoher LSF.
- 8 Welche Textur wird bevorzugt?**
Creme, Lotion, Fluid, Gel, Spray oder Stick?
- 9 Welche Bereiche sollen geschützt werden?**
Gesicht, Lippen, Kopfhaut, Körper oder besonders sensible Hautstellen? Ohren und Haaransatz werden systematisch vergessen – aktiv ansprechen. Sonnenschutz-Stick eignet sich hier gut.
- 10 Wird ergänzende Pflege benötigt?**
After-Sun, Feuchtigkeitspflege, Lippenpflege mit UV-Schutz oder spezieller Kinderschutz?



Empfehlung und Abverkauf

Passenden Lichtschutzfaktor wählen

- * LSF 50+ bei Kindern, sehr heller Haut, empfindlicher Haut oder intensiver Sonnenexposition
- * LSF 30–50 bei normaler Sonnenexposition je nach Hauttyp und Aufenthaltsdauer
- * Im Zweifel lieber höheren Schutz empfehlen

Hinweis: Breitbandschutz (UV-A + UV-B) immer empfehlen – erkennbar am UV-A-Kreis-Logo auf der Verpackung. Ohne UV-A-Schutz kein vollständiger Schutz vor Hautalterung und Tiefenwirkung

Wichtige Anwendungstipps

- * Trotz Sonnenschutz intensive Mittagssonne möglichst meiden
- * Zusätzlichen Schutz durch Kleidung, Hut und Sonnenbrille empfehlen
- * Sonnenschutz großzügig auftragen
- * Rechtzeitig vor der Sonnenexposition anwenden
- * Regelmäßig nachcremen, besonders nach dem Baden, Schwitzen oder Abtrocknen

Hinweis: Zu wenig Sonnencreme halbiert den tatsächlichen Schutz. Faustregel: ca. sechs Teelöffel für den ganzen Körper

Vitamin-D-Präparate

Wer regelmäßig nach draußen geht und Gesicht sowie Arme der Sonne aussetzt, bildet meist genug Vitamin D – auch mit Sonnencreme, da sie häufig nicht konsequent genug aufgetragen wird, um die Bildung vollständig zu blockieren.

Bei Risikogruppen (z. B. dunkle Haut, ältere Menschen, wenig Outdoor-Zeit) lohnt es sich, das Thema aktiv anzusprechen. Besteht der Verdacht auf einen Mangel, sollte der Status ärztlich getestet werden. Wird ein Mangel bestätigt, können passende Vitamin-D-Präparate empfohlen werden.

Unterstützt von

APOTHEKEN
Umschau

Ausführliche Informationen
finden Sie online unter
www.apotheken-umschau.de

