



## Sonnenratgeber

### So schützen Sie Ihre Haut

- ☀ Benutzen Sie immer das passende Sonnenschutzmittel.
- ☀ Tragen Sie die Sonnenschutzmittel großzügig und ca. 20 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf.
- ☀ Denken Sie daran, die stark exponierten Hautstellen (Lippen, Nase, Ohren, evtl. Glatze) einzucremen.
- ☀ Schützen Sie die Augen – eine gute Sonnenbrille gehört immer dazu!
- ☀ Tragen Sie Kleider und Hüte aus dicht gewebten Stoffen (je dichter, desto besser)!
- ☀ Meiden Sie die Sonne in den Mittagsstunden (zwischen 11 – 15 Uhr), denn dann ist die Sonnenstrahlung am intensivsten.
- ☀ Geben Sie der Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Gehen Sie in den ersten Sonnentagen nur kurz an die Sonne.
- ☀ Nach lang andauerndem Wasserkontakt sollten Sie die Anwendung von Sonnenschutzmitteln wiederholen.
- ☀ Wählen Sie zu Beginn Daylong-Lotionen mit hohen Sonnenschutzfaktoren (SPF 25 und SPF 50+); für Kinder: Daylong Kids (SPF 30 und SPF 50) und Daylong Baby (SPF 30).

Genießen Sie den Augenblick mit Bewusstsein für die Zukunft: gut geschützte Haut bleibt länger gesund, jung und attraktiv.

**Die hochwertigen Daylong-Sonnenschutzmittel sind exklusiv in Apotheken erhältlich.**

**Spirig Pharma GmbH**  
Schertlinstraße 27  
86159 Augsburg  
Tel. +49 (0) 821 / 71003-0  
Fax +49 (0) 821 / 71003-399  
info@spirig-pharma.de  
www.spirig-pharma.de  
www.daylong.de



spirig

DL 2000 Stand: 04/11

**Daylong**

Der zuverlässige Sonnenschutz



spirig



## INHALT

- 4 Wichtige Begriffe im Überblick
- 7 Wirkung von UV-Strahlen
- 8 Fragen und Antworten
- 10 Daylong - Das umfassende Sonnenschutz-Programm
- 12 Baby- und Kinderhaut
- 14 Hauttyp-Bestimmung
- 16 Tipps zum Schutz der Haut



## VORWORT

### **Liebe Leserinnen und Leser,**

die Qualität und die besonderen Eigenschaften des Daylong-Produkteprogramms sind bereits Legende. Daylong genießt das Vertrauen von Anwendern, Ärzten und Apothekern.

Aus gutem Grund, denn die Produkte erzielen beste Resultate. Daylong ist angenehm in der Anwendung und außergewöhnlich gut hautverträglich. Daylong schützt länger, da extra wasserresistent und schweißfest.

**Deshalb empfehlen immer mehr Ärzte und Apotheker aus Überzeugung: «Wenn Sonne, dann Daylong».**

Wenn Sonne, dann **Daylong**. Verträglich, zuverlässig, wasserresistent.

## WICHTIGE BEGRIFFE IM ÜBERBLICK

Der **Sonnenschutzfaktor**, auch Sun Protection Factor (SPF) genannt, ist ein Richtwert für den Schutz, den Sonnenschutzpräparate vor UVB-Strahlen bieten. Wer also OHNE Schutz nach 15 bis 25 Minuten Aufenthalt in der Sonne einen Sonnenbrand riskiert (was die meisten Mitteleuropäer/innen betrifft), kann sich mit einem SPF 25, bei mengenmäßig ausreichender Anwendung (2 mg/cm<sup>2</sup>) und richtigem Verhalten, rund 4 bis 6 Stunden schützen. Bei sehr intensiver Sonnenbestrahlung (z. B. im Hochgebirge, in den Tropen oder am Meer) ist die Zeit entsprechend kürzer.

**Australischer Standard:** Bestimmungsmethode für den UVA-Schutz eines Sonnenschutzmittels.

**UV-Index (UVI):** Der UVI ist international einheitlich festgelegt und ein Maß für die sonnenbrandwirksame UV-Strahlung. Das Sonnenbrandrisiko ist umso höher, je höher der UVI. UVI-Zahlenwerte können von 0–12 reichen, wobei in Deutschland die höchsten Werte etwa bei 8 liegen. Von einem UVI von 3 an sollten individuelle, dem Hauttyp entsprechende Schutzmaßnahmen ergriffen werden. Weitere Informationen finden Sie unter [www.uv-index.de](http://www.uv-index.de).\*

**UVA-Label:** Im Sinne des Verbrauchers wurde im Rahmen der neuen EU-Empfehlung zum Thema Sonnenschutz ein Symbol für einen optimierten UVA-Schutz geschaffen. Das UVA-Label signalisiert einfach und anschaulich, dass ein sinnvolles Verhältnis von UVA- und UVB-Schutz gewährleistet ist. Das Verhältnis von UVA- zu UVB-Schutz beträgt bei Produkten, die das UVA-Label tragen, mindestens 1:3.



Nicht jede Haut ist gleichermaßen empfindlich gegenüber Sonnenbestrahlung. Eine grobe Einschätzung hinsichtlich der Empfindlichkeit ist durch die Bestimmung des **Hauttyps** möglich (siehe Tabelle Seite 14–15). Die Sonnenbrandschwelle entspricht der Zeitdauer, innerhalb welcher ohne zusätzlichen Schutz gerade noch ein Sonnenbrand vermieden wird. Das Sonnenbrandrisiko ist abhängig von der geographischen Lage, von der Jahres- und Tageszeit sowie dem Grad der Vorbräunung und der Dauer der Sonneneinwirkung.

**Ein Sonnenbrand sollte in jedem Falle vermieden werden!**

**Daylong-Sonnenschutzmittel** werden nach Arzneimittelstandard hergestellt und sind dermatologisch getestet. Sie erfüllen die höchsten Standards für UV-Schutz (UVA und UVB).

Daylong ist exklusiv in Apotheken erhältlich.



### So wirken UVA- und UVB-Strahlen auf die Haut

Die Sonnenstrahlung erstreckt sich über einen weiten Bereich und umfasst v. a. ultraviolette (UV)-Strahlung, sichtbares Licht und Infrarotstrahlung. Hautbräunung, Sonnenbrand, Hautalterung und Hautkrebsentstehung werden überwiegend durch UV-Strahlung beeinflusst.

**UVB-Strahlen** sind für die Hautbräunung, vor allem aber für den Sonnenbrand verantwortlich.

**UVA-Strahlen** dringen tief in die Haut ein und schädigen dort die elastischen Bindegewebsfasern. Infolgedessen lässt die Hautelastizität nach und Falten entstehen. UVA-Strahlen beschleunigen auch die Bildung von Altersflecken und sind vor allem verantwortlich für die Sonnenallergie.

**Sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen spielen bei der Entstehung von Hautkrebs eine wichtige Rolle.**

### Vorzeitige Hautalterung (Lichtalterung)

Alterung der Haut entsteht in einem hohen Maß durch Sonne. UV-Strahlen beschleunigen die natürliche Hautalterung. Die Lichtalterung zeigt sich vorwiegend an Körperstellen wie Gesicht, Nacken und Handrücken, die fast immer unbedeckt sind. Es entstehen **Pigmentflecken** (sog. Altersflecken), und es kommt zur **Faltenbildung** mit Verlust der Elastizität. Diese chronischen Lichtschäden sind **nicht mehr rückgängig** zu machen, wenn sie einmal aufgetreten sind. Im weiteren Verlauf können sich an diesen Stellen auch Krebs-Vorstufen bilden. **Achtung:** Die Gefahr der vorzeitigen Hautalterung setzt bereits früher ein als die Entstehung eines Sonnenbrandes, nämlich bei etwa zwei Dritteln der Sonnenbrandschwelle.

**Daylong Visage vitaminé** – Die exklusive Kombination von Sonnenschutzfiltern und antioxidativen Vitaminen. Daylong Visage vitaminé schützt die Gesichtshaut optimal vor vorzeitiger Hautalterung.



### Wie kann man empfindliche Hautstellen schützen?

Nach Verletzungen (Narben) und kosmetischer Behandlung (z. B. Peeling) ist die betroffene Haut besonders empfindlich und neigt zu verstärkter Pigmentierung, wenn man sie der Sonne aussetzt. Daher benötigen diese Hautbereiche bei Sonneneinwirkung einen **sehr hohen Sonnenschutz** (z. B. Daylong extreme).

### Ist Hautbräune schädlich?

Die Hautbräune entsteht durch eine gesteigerte Pigmentbildung infolge der Einwirkung von UV-Strahlen und bildet zusammen mit einer Verdickung der Hornhaut (sog. Lichtschwiele) einen verstärkten Schutz vor UV-Strahlung. Gebräunte Haut wird in unserem Kulturkreis als Zeichen für Schönheit, Vitalität, Fitness etc. gesehen. Obwohl ein Umdenken begonnen hat, setzen sich immer noch viele Menschen gedankenlos der Sonne aus. Auch wenn eine Bräunung in Maßen nicht unbedingt schädlich sein muss, kann von «gesunder Bräune» jedoch keine Rede sein. **Jeder sollte mit seiner Haut sorgsam umgehen. Wenn Sie sich der Sonne aussetzen, dann immer gut geschützt.**

**Achtung:** Eine Bräunung, die durch Selbstbräunungsmittel hervorgerufen wird, schützt nicht vor Sonneneinstrahlung!

### Schützt Schatten vor Sonnenbrand?

Schatten durch Bäume, Sonnenschirme etc. schützt **nur teilweise**, da ein Teil der Strahlung vom Boden reflektiert wird. Auch bei bewölktem Himmel können noch UV-Strahlen auf die Erde gelangen!

### Schützen Textilien vor Sonne?

Bekleidung schützt in gewissem Maße vor UV-Strahlung. Das Ausmaß des Schutzes ist jedoch **abhängig vom Material** und dessen Verarbeitung (dunkle, bedruckte, dichtgewebte Kleidung schützt besser). Trotz Kleidung empfiehlt es sich, Sonnenschutzmittel anzuwenden.

### Wie wirken Sonnenschutzmittel?

Sonnenschutzmittel dienen zur Unterstützung des Eigenschutzes der Haut. Sie sollten immer einen umfassenden Schutz gegen

**UVA- und UVB-Strahlung** enthalten! Die Mittel wirken chemisch (durch Abfangen und Umwandlung der Sonnenstrahlung) und/oder physikalisch (durch Reflexion der Strahlung).

### Was bringt wiederholtes Auftragen eines Sonnenschutzmittels?

Es ist erwiesen, dass z. B. die zweimalige Anwendung eines Sonnenschutzmittels **keine Verdopplung** des Sonnenschutzfaktors bewirkt (2 x SPF 25 entspricht nicht SPF 50)! Ist der Sonnenschutzfaktor einmal ausgenutzt, hilft kein Nachcremen.

Um den Schutz aufrecht zu erhalten, sollte bei starkem Schwitzen, langem Wasserkontakt und bei extrem sonnenempfindlicher Haut nachgecremt werden.

### Was ist beim Sport und starkem Schwitzen zu beachten?

Bei sportlicher Aktivität ist es wichtig, dass Schweiß verdampfen und damit den Körper abkühlen kann. Durch fettende Salben und Öle wird das Schwitzen behindert. Daher sind bei starkem Schwitzen Sonnenschutz-Präparate vorzuziehen, die **wenig Lipide** (Fette) besitzen und **wasserresistent und schweißfest** sind.

### Wie wichtig ist ein wasserresistenter Sonnenschutz?

Durch Wasserkontakt kann bei einigen Präparaten ein Großteil der **Sonnenschutzwirkung verloren** gehen. Verwenden Sie insbesondere beim Baden und beim Wassersport extra wasserresistente Sonnenschutzpräparate (z. B. Daylong SPF 15, Daylong ultra oder Daylong extreme).

### Wann und wie sollten Sonnenschutzmittel verwendet werden?

Sonnenschutzmittel sollten schon einige Zeit (ca. 20 Minuten) **vor dem Sonnenbaden** reichlich auf die noch trockene Haut aufgetragen werden, um einen wirksamen Schutz zu erreichen. Achten Sie darauf, dass auch sehr empfindliche Körperstellen wie Lippen, Nase, Augenpartien und Ohren ausreichend geschützt sind.

### Was ist nach dem Sonnenbaden zu beachten?

Sonneneinwirkung trocknet die Haut aus. Daher sollten Sie die Haut nach dem Sonnenbaden **pflügen**, um ihr die verlorene Feuchtigkeit wiederzugeben. Dank des Zusatzes von Glycerin, Dexpanthenol und Vitamin E pflegt **Daylong après** sonnenbeanspruchte Haut und spendet ihr nachhaltig Feuchtigkeit.



## DAS UMFANGREICHE SONNENSCHUTZ-PROGRAMM

### Daylong - das umfangreiche Sortiment zuverlässiger Sonnenschutz- und Regenerationsmittel aus dem Hause Spirig.

Die Produkte mit dem Schweizer Qualitäts-Label bieten hochwertigen Sonnenschutz für alle Hauttypen und Sonnenintensitäten. Sie zeichnen sich aus durch einen umfassenden UVA- und UVB-Schutz. Da sie extra wasserresistent (in Süß- und Salzwasser) und schweißfest sind, bieten sie einen besonders lang anhaltenden Schutz vor der Sonne. Darüber hinaus sind sie sehr gut hautverträglich (besonders für Kinder und empfindliche Haut!). Auch aus kosmetischer Sicht sind die Produkte zu empfehlen, denn sie sind leicht aufzutragen, ziehen schnell ein und hinterlassen kein klebriges Gefühl auf der Haut.

#### Daylong (SPF 15) - für Hauttyp 3–6

Verlängert die Eigenschutzzeit der Haut bis um das 15-fache.

#### Daylong ultra (SPF 25) - für Hauttyp 2–6

Verlängert die Eigenschutzzeit der Haut bis um das 25-fache.

#### Daylong extreme (SPF 50+) - für Hauttyp 1 und 2

Bietet maximalen Schutz bei extrem (sonnen)empfindlicher Haut. Ideal auch für den Aufenthalt im Hochgebirge (auch im Winter) oder in den Tropen und für Extremsituationen.

#### Daylong Visage vitaminé (SPF 25) - für alle Hauttypen

2 in 1: Anti-Ageing plus Sonnenschutz! Mit Vitamin A, C und E für eine jugendlich strahlende und gesunde Haut.

#### Daylong ultra Stick (SPF 25) - für Hauttyp 2–6

Spezieller Schutz für die besonders empfindlichen Bereiche im Gesicht (Nase, Lippen, Ohren, Augenbereich). Der Stick im Taschenformat ist ideal, um die Anwendung unterwegs oder beim Sport zu wiederholen.

#### Daylong après - für Erwachsene und Kinder

Pflegt mit Glycerin, Dexpanthenol und Vitamin E und gibt der Haut nach jedem Sonnenbad Feuchtigkeit zurück.

**Ganz allgemein empfiehlt Spirig:** Setzen Sie sich nicht exzessiv und schon gar nicht ungeschützt der Sonne aus. Schützen Sie Ihre Haut durch eine möglichst geringe Belastung durch UVA- und UVB-Strahlen. Wählen Sie aus dem Daylong-Programm das passende Daylong-Sonnenschutzmittel aus und gönnen Sie sich eine erholsame Pflege nach dem Sonnenbad mit Daylong après.



NEU



## SONNENSCHUTZ SPEZIELL FÜR KINDER

**Kinderhaut ist besonders empfindlich und braucht deshalb einen speziellen Schutz**

Kinderhaut ist auf die Sonne nicht eingestellt, da die Hornschicht noch nicht voll ausgeprägt ist. Entsprechend hoch sind die Risiken einer Hautschädigung durch UV-Strahlen. Zum Schutz der empfindlichen Kinderhaut hat Spirig besonders zuverlässige Sonnenschutzmittel entwickelt:

### Daylong Baby (SPF 30) - Für Kinder unter 1 Jahr

Sonnenschutzcreme mit rein physikalischem Filter. Da es keine chemischen UV-Filter und keine Duftstoffe enthält, ist Daylong Baby für die empfindliche Haut von Säuglingen und Kleinkindern (auch für empfindliche Erwachsenenhaut) besonders gut geeignet.

### Daylong Kids (SPF 30) - Für Hauttyp 2–6 (für Kinder ab ca. 1 Jahr)

Der ideale Sonnenschutz für kleine Wasserratten, denn er ist extra wasserresistent. Mit umfassendem UVA- und UVB-Schutz. Zudem pflegt Daylong Kids die Kinderhaut mit Glycerin, Dexpanthenol und Vitamin E.



#### Zusätzliches Plus:











































Der praktische Dosierspender hilft, die empfohlene Menge (2mg/cm<sup>2</sup>) anzuwenden und den ausgewiesenen SPF zu erreichen.

Alter in Jahren	Körper-, Kleidergröße	Dosieranleitung für Daylong Kids SPF 50				
		Gesicht	1 Bein	1 Arm	Rumpf	Rücken
		Hübe	Hübe	Hübe	Hübe	Hübe
1	80	1	1	1	1	1
2	92	1	1–2	1	1–2	1–2
4	104	1	2	1	1–2	1–2
6	116	1–2	2	1	2	2
8	128	1–2	3	1–2	2–3	2–3
10	140	1–2	3–4	2	3	3
12	152	1–2	4	2	3	3
14	164	1–2	4–5	2	3–4	3–4

**Doch aufgepasst:** Die Haut „speichert“ jede Erfahrung ein Leben lang, sie „vergisst“ keinen Sonnenbrand! Obwohl Daylong Baby und Daylong Kids hervorragende Sonnenschutzmittel sind, dürfen Babys und Kleinkinder grundsätzlich nie der prallen Sonne ausgesetzt werden. Kinder sollen an der Sonne nie auf eine Kopfbedeckung, Kleidung und Sonnenbrille verzichten!

# Daylong – für jede Situation das passende Produkt



Sonnenschutz für	Hauttyp-Klassifizierung	Daylong SPF 15	Daylong ultra SPF 25	Daylong extreme SPF 50*	Daylong Kids SPF 30	Daylong Kids SPF 50	Daylong Baby SPF 30	Daylong Visage vitaminisé SPF 25	Daylong après
Hauttyp 1	 Sehr helle Haut, keine Bräunung, in kürzester Zeit Sonnenbrand, Sommersprossen, helle Augen, rotblondes Haar. Sonnenbrandschwelle*: ca. 10 Minuten								
Hauttyp 2	 Helle Haut, langsame Bräunung, oft Sonnenbrand, helle Augen, helles Haar. Sonnenbrandschwelle*: ca. 10–20 Minuten								
Hauttyp 3	 Mittelhelle Haut, langsame Bräunung, manchmal Sonnenbrand, helle oder dunkle Augen, braunes Haar. Sonnenbrandschwelle*: ca. 20–30 Minuten								
Hauttyp 4	 Dunkle Haut, schnelle Bräunung, selten Sonnenbrand, dunkle Augen, dunkles Haar. Sonnenbrandschwelle*: ca. 30–45 Minuten								
Hauttyp 5	 Dunkle, wenig empfindliche Haut, selten Sonnenbrand, dunkle Augen, schwarzes Haar. Sonnenbrandschwelle*: ca. 60 Minuten								
Hauttyp 6	 Sehr dunkle und wenig empfindliche Haut, dunkle Augen, schwarzes Haar. Sonnenbrandschwelle*: ca. 90 Minuten								
Extrem lichtempfindliche Haut in extremen Situationen									
Kinder ab ca. 1 Jahr									
Kinder unter 1 Jahr									
Schutz von Lippen, Nase, Augenbereich und Ohren			Stick						

Quelle: Hauttypen (Fotos und Texte): «Hau(p)tsache Sonnenschutz», Krebsliga Schweiz © 2007

\* ohne Sonnenschutz