

**ARMEEAPOTHEKE****SWISS ARMY SUNSCREEN SPF 30 Crème**

Kosmetikum

**Was ist die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème und wann wird sie angewendet?**

Die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème ist ein Sonnenschutzmittel mit einem hohen UV-Schutzniveau (Lichtschutzfaktor (LSF) 30 bzw. Sun protection factor (SPF)).

Sie enthält eine Kombination photostabiler UV-Filter, die einen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen ermöglichen, indem sie durch Reflexion, Streuung und/oder Absorption mit der UV-Strahlung interagieren

UV-Strahlen sind Teil des Sonnenlichtes und sind gefährlich für Haut und Augen. Sie sind sowohl für die Bildung von Sonnenbrand (UVB), als auch für Altersflecken, Falten, nachlassende Hautelastizität (UVA) verantwortlich und können Hautkrebs auslösen.

Die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème ist geeignet zum Sonnenschutz der gesunden Haut unterschiedlicher Sonnenempfindlichkeit.

**Was sollte dazu beachtet werden?**

Sonnenschutzmittel müssen in ausreichender Menge, unter Beachtung der individuellen Sonnenempfindlichkeit der Haut und Berücksichtigung des UV- Index (siehe unter „weitere Erläuterungen“) angewendet werden:

Trotz Anwendung eines Sonnenschutzmittels dringt ein Teil der schädigenden UV-Strahlung dennoch in die Haut ein. Sonnenschutzmittel schützen darum nicht vor langfristigen Schädigungen der Haut. Es ist darum wichtig, sich grundsätzlich vor zu intensiver Sonneneinstrahlung zu schützen.

Zwischen 11: 00 Uhr und 15:00 Uhr ist die Sonnenintensität am höchsten und damit für die Haut am schädlichsten. Daher sollten Sie sich während dieser Zeit wenn möglich im Schatten oder drinnen aufhalten.

Wenn dies Ihre Tätigkeit nicht zulässt,

- achten Sie darauf, dass der grösste Teil des Körpers bekleidet ist.
- tragen Sie wenn möglich eine breitrandige Kopfbedeckung, die Nacken, Gesicht und Augen abdeckt
- tragen Sie wenn möglich eine Sonnenbrille mit einem vollständigen UV-Filter

Um den Lichtschutzeffekt der Sonnenschutzcrème über die gesamte Schutzdauer aufrecht zu erhalten ist es notwendig, die Sonnenschutzcrème wiederholt aufzutragen. Die Gesamtschutzzeit wird dabei nicht verlängert!

**Wann darf die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème nicht angewendet werden?**

Bei Überempfindlichkeit auf einen im Produkt enthaltenen Inhaltsstoff.

Sie darf nicht direkt am Auge angewendet werden.

Die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème ist nicht geeignet zur Behandlung von Photodermatosen, Mallorca-Akne, Lichtdermatosen mit bekannten Photosensibilisatoren.

Sie ist nicht zu verwenden zum Schutz neu gebildeter Narbenflächen oder bei Pigmentstörungen wie Hyperpigmentierungen (Chloasmen) und Vitiligo (Weissfleckenkrankheit).

**Darf die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit angewendet werden?**

Die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème darf während der Schwangerschaft und Stillzeit verwendet werden. Aufgrund von Untersuchungen wurde festgestellt, dass Substanzen,

welche als UV-Filter in der Sonnencreme enthalten sind, über die Haut in den Körper und somit in die Muttermilch gelangen können. Die in der Muttermilch konzentrierten Rückstände sind allerdings so gering, dass eine gesundheitliche Gefährdung für Mutter und Kind unwahrscheinlich ist. Grundsätzlich sollten sich während der Schwangerschaft und Stillzeit Mutter und Kind so wenig wie möglich der Sonne aussetzen.

### **Wie wird die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème verwendet?**

Die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème sollte 15 bis 30 Minuten vor Sonnenexposition eingecremt werden.

Der Sonnenschutz durch die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème ist nach Aufenthalt im Wasser, stärkeren Schwitzen und bei hoher Luftfeuchtigkeit nicht mehr gewährleistet.

Im Allgemeinen sollte man unbedeckte Hautpartien nach 2 Stunden und immer nach dem Aufenthalt im Wasser sowie nach starkem Schwitzen erneut eincremen.

Bei jeder Anwendung ist darauf zu achten, eine ausreichende Menge an Crème zu verwenden.

Für den Sonnenschutz am ganzen Körper werden je nach Körpergrösse und Hauttyp 25 mL bis 35 mL Crème empfohlen. Die Mindestmenge von 25 mL (1/2 Tube) sollte nicht unterschritten werden.

#### *Truppeneinsatz im Freien*

Durch den Tarnanzug (TAZ) ist ein Grossteil der Haut vor UV-Strahlen bestens geschützt.

Zum Schutz unbedeckter Körperstellen sollte die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème in einer Menge von ca. 5 mL Crème (das entspricht ca. 1 Teelöffel) pro Körperregion z.B.

Gesicht, Nacken-Hals-Bereich, Handrücken-/Unterarm verwendet werden.

Auf das Eincremen besonders empfindlicher Körperstellen wie Lippen, Nase, Ohren und die Augenpartie darf keinesfalls verzichtet werden. Der direkte Kontakt mit den Augen ist dabei zu vermeiden.

#### *Gleichzeitige Verwendung anderer Produkte*

Kleidungsstücke (z.B. TAZ), die prophylaktisch mit einem Insektenschutzmittel (z.B. Permethrin) imprägniert werden, müssen 2 Stunden getrocknet sein, bevor die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème auf unbedeckten Hautpartien aufgetragen ~~wird~~ werden kann.

Bei der Verwendung mit anderen Salben/Crèmes/Sprays (Mückenschutzmittel, Parfum, Aftershave, Make-up, medizinischen und kosmetischen Körperpflegeprodukten) muss darauf geachtet werden, zuerst die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème auf die Haut aufzutragen, gut einziehen zu lassen und im Minimum 15 Minuten einwirken zu lassen, bevor ein weiteres Produkt angewandt wird.

Die Sonnenempfindlichkeit der Haut kann durch die Einnahme von Arzneimitteln beeinflusst werden.

### **Was ist ferner zu beachten?**

Die in der Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème enthaltenen Inhaltsstoffe können zur Verfärbung von Kleidungsstücken oder Kunststoffmaterialien führen.

#### *Lagerung*

Die Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème ist bei Raumtemperatur zu lagern und nicht direktem Sonnenlicht oder Wärme auszusetzen.

#### *Haltbarkeit*

Die Sonnencreme sollte nach dem Ablauf des auf den Tubenrand eingedruckten Haltbarkeitsdatum nicht mehr verwendet werden.

Nach Öffnen der Tube sollte die Crème nicht mehr verwendet werden, wenn sich ihr Geruch verändert hat, sich Klumpen gebildet haben sollten, oder die Crème sich gelblich verfärbt hat.

**Was ist in der Swiss Army Sunscreen SPF 30 Crème enthalten?**

*Inhaltsstoffe:* Aqua, Methylene Bis-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol, Isopropyl myristate C12-15 Alkyl Benzoate, Propylene Glycol, Cetearyl Ethylhexanoate, Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine, Ethylhexyl Triazone, Glyceryl Stearate, Cetearyl Alcohol, Dimethicone, Cyclopentasiloxane, Stearic acid, Ceteth-10 Phosphate, Dicapryl Phosphate, Diazolidinyl Urea, Dimethicone/Vinyl Dimethicone Crosspolymer, Methylparaben, Propylparaben, Sodium Acrylates Copolymer, Mineral Oil, PPG-1 Trideceth-6, Sodium Hydroxide, Butylhydroxytoluen.

*UV-Filter:* Methylene Bis-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol (UVA,UVB), Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine (UVA, UVB); Ethylhexyl Triazone (UVB) .

*Konservierungsmittel:* Propylparaben (E218), Methylparaben (E216), Propylene Glycol, Diazolidinyl Urea

**Welche Packungen sind erhältlich?**

Tuben mit 50 mL Crème

**Herstellerin**

Armeeapotheke  
Worblentalstrasse 36  
3063 Ittigen

**Stand der Information: März 2015**

## Weitere Erläuterungen



### UVA Signet

Das offizielle in der Schweiz und der EU verwendete genormte UVA Signet gibt einen quantifizierten UVA Mindestschutz an. Es signalisiert, dass ein Verhältnis von mindestens 1:3 von UVA- und UVB-Schutz gewährleistet ist.

### Wahl des erforderlichen Lichtschutzfaktors (LSF)

Die Wahl des erforderlichen Lichtschutzfaktors hängt zum einen von der individuellen Sonnenempfindlichkeit (Hauttyp) ab, zum anderen von der Intensivität der UV-Strahlung (UV-Index (siehe unten)), der Art der Aktivität oder z.B. der Dauer des Aufenthaltes.

Als Leitlinie, was als LSF benötigt wird, kann gelten:

Hauttyp I: 4facher Wert des UV-Index

Hauttyp II: 3facher Wert des UV-Index

Hauttyp III: 2facher Wert des UV-Index

**Beispiel:** Eine Person mit Hauttyp II fährt in die Berge. Dort wird um diese Zeit ein UV-Index von 10 angegeben. Demnach wäre ein LSF von 30 erforderlich.

### Lichtschutzfaktor (LSF); englisch: Sun protection factor (SPF)

Der Lichtschutzfaktor (LSF) eines Sonnenschutzmittels wird unter kontrollierten Testbedingungen ermittelt. Er gibt an, wie viel länger man sich mit einem Sonnenschutzmittel der Sonne theoretisch aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, als dies ungeschützt möglich wäre (Eigenschutzzeit).

**Beispiel:** Eine Person vom Hauttyp II besitzt eine Eigenschutzzeit der Haut von zirka 10 bis 20 Minuten. Nach Auftragen eines Sonnenschutzmittels mit dem LSF 30, kann sie den Aufenthalt in der Sonne um das 30-fache verlängern, also auf etwa 5 - 10 Stunden, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

Die individuelle Schutzzeit der Haut verringert sich unter realen Anwendungsbedingungen. Siehe „Wahl des erforderlichen Lichtschutzfaktors (LSF)“.

Es wird empfohlen, die Eigenschutzzeit nie vollständig auszunutzen, sondern sie sollte nur zu ca. 60% ausgeschöpft werden.

## Hauttyp

Die Hauttypen werden nach sechs verschiedenen Hauttypen I-VI unterteilt: I - IV sind typisch für die europäische Bevölkerung, V für Bewohner Arabiens, Nordafrikas, Indiens und für dunkle Asiaten, VI für die Ureinwohner Zentralafrikas und Australiens. Den Hauttypen werden durchschnittliche Eigenschutzzeiten zugeordnet, die von der Intensität der UV Strahlung (UV-index) beeinflusst wird.

**Tabelle Hauttypen**






Typ	Haut/Haare/Augen	Reaktion der Haut auf die Sonne Bräunungsverhalten	Eigenschutz/ Tag (bei UVI > 5)
I	Haut: sehr hell, viele Sommersprossen Haare: blond bis rot Augen: hell, grün, blau	Keine Bräunung Sofort schwerer Sonnenbrand	5-10 min.
II	Haut: hell, viele Sommersprossen Haare: blond bis dunkelblond Augen: blaue, grüne, graue	Leichte Bräunung Schnell Sonnenbrand	10-20 min
III	Haut: leicht getönt Haare: dunkelblond bis braun Augen grau, braun	Gut anhaltende Bräune manchmal Sonnenbrand	20-30 min.
IV	Haut: vorgebräunt, Haare: braune, dunkle Haare Augen: dunkel	Schnelle intensive Bräunung selten Sonnenbrand	30-45 min.
V	Haut: dunkel, olivbraun, Haare: schwarz Augen: dunkel	Immer braun, sehr selten Sonnenbrände*	-
VI	Haut: schwarz Haare: schwarz Augen: dunkel	Immer schwarz, sehr selten Sonnenbrände*	-
*Ausser wenn sonnentwöhnt durch Aufenthalte in sonnenarmen Ländern			

Der Eigenschutz der Haut kann durch Bräunung und Gewöhnung an die Sonne nur verhältnismässig wenig beeinflusst werden.

## UV-Index

Der UV-Index (UVI) ist international einheitlich festgelegt. Er beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert (zwischen 10 und 15 Uhr) der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Er ist abhängig von verschiedenen Faktoren:

- Tageszeit: Am intensivsten sind die Strahlen zwischen 11 und 15 Uhr
- Bewölkung: Auch bei bedecktem Himmel dringen die UV-Strahlen auf die Erdoberfläche.
- Höhe: Je höher über Meer, desto stärker die UV-Strahlung
- Breitengrad: Je näher am Äquator das Land liegt, desto höher die UV-Belastung
- Reflexionen: Sie verstärken die UV-Strahlung, z.B. im Schnee.
- Atmosphäre und Ozonschicht: Je tiefer die Sonne am Himmel steht und je dicker die Ozonschicht, desto geringer ist die UV-Belastung.
- Aerosole (Schwebeteilchen in der Luft): z.B. Luftschadstoffe, welche die UV-Strahlen streuen und die Strahlung abschwächen.

Darstellung	Strahlungsstärke	Schutz
	schwach	kein Schutz erforderlich
	mittel	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	hoch	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	sehr hoch	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden
	extrem	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

Ref.: Abb. aus Informationsbroschüre „UV-Index“ herausgegeben vom Bundesamt für Gesundheit, Meteo Schweiz, Krebsliga Schweiz, World Health Organization; 2015

### Tagesaktuelle Informationen zum UV-Index sind zu finden unter:

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) → Themen → Strahlung, Radioaktivität und Schall → UV-Strahlung → UV-Index-Prognose (Tagesmaximum)