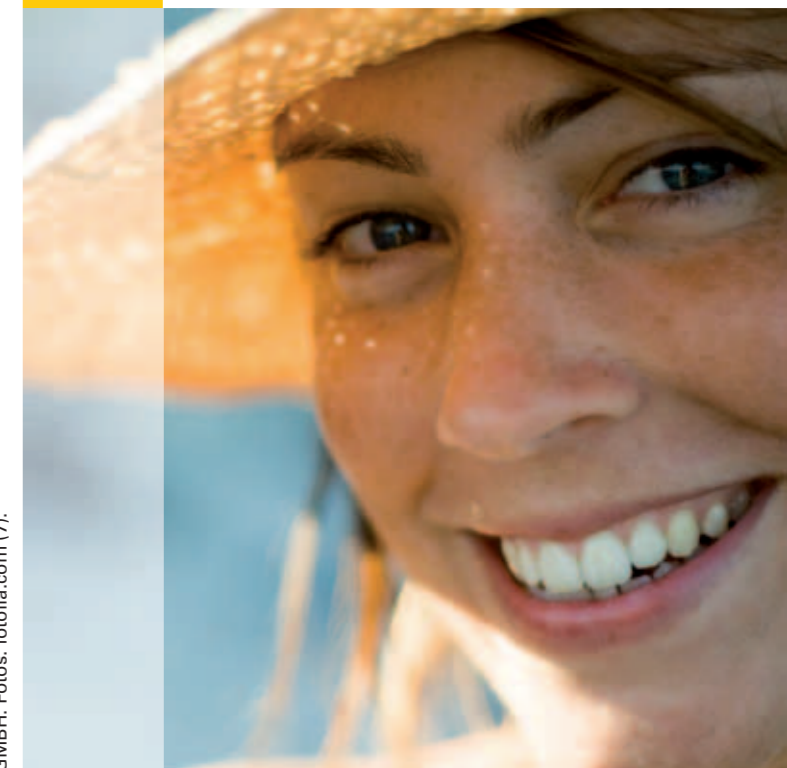




Ratgeber

## Sonnengenuss mit Sonnenschutz



Gut für  
Dich!

© 2010 FKM VERLAG, GMBH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH. Fotos: fotolia.com (7).

Die wichtigsten Tipps zum Schutz Ihrer Haut

### Sonnenschutz nach Hauttypen

Hauttyp	Eigenschaften	Sonnenschutztipps
Typ 1	Rötliche Haare, grüne bis blaue Augen, helle, empfindliche Haut, häufig Sommersprossen, immer Sonnenbrand, keine Bräunung.	Keine direkte Sonne von April bis August, schützende Kleidung (Kopfbedeckung, lange Hosen, langärmeliges Oberteil).
Typ 2	Blonde Haare, blaue bis graue Augen, helle Haut, Sonnenbrand nach einer Stunde, leichte Bräunung nach einer Woche.	Max. 30 Minuten direkte Sonne (zu Beginn 10 Min.), Lichtschutzfaktor 20.
Typ 3	Braunhaarig, graue bis braune Augen, selten Sonnenbrand, deutliche Bräunung nach einer Woche.	Max. 60 Minuten direkte Sonne (zu Beginn 15 Min.), Lichtschutzfaktor 20, nach der Bräunung Faktor 8.
Typ 4	Schwarze Haare, braune Augen, nie Sonnenbrand, rasche starke Bräunung.	Max. 60 Minuten direkte Sonne, Lichtschutzfaktor 8.

### Tipps zum richtigen Sonnenschutz

- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne.
- Achten Sie besonders auf Sonnenschutz:
  - unter Wolken, dünner Kleidung oder Sonnenschutzgewebe (50 % UV-Strahlung)
  - bei kühlem Wetter oder Fahrtwind (z. B. Gebirge oder Schiff)
  - bei Schnee, großen Höhen und Wasseroberflächen (verstärkte Strahlung)
- Schatten, undurchsichtige Kleidung und ein breitkrempiger Hut sind der beste Sonnenschutz.
- Bräunungscremes und Solarienbesuche bewirken keinen Sonnenschutz, sondern nur kurzfristig braune Haut.
- Tragen Sie bei sonnigem Wetter, besonders beim Auto- oder Fahrradfahren, eine Sonnenbrille mit UV-Schutz (CE- oder besser UV-400-Zeichen am Bügel). Dies beugt Netzhautschäden und Grauem Star vor.
- Braungebrannte Haut ist ein Risiko. Kommen Sie lieber etwas heller aus dem Urlaub zurück.
- Lassen Sie Ihre Haut im Rahmen des kostenlosen Hautscreenings ab 35 Jahren alle zwei Jahre untersuchen.
- Sonne fördert Leberflecken (Pigmentmale). Wenn diese sich sichtbar verändern oder die Anzahl von 50 übersteigen, sollten sie ärztlich untersucht werden.
- Gönnen Sie sich im Winter täglich 20 Minuten Tageslicht im Freien. Glasscheiben filtern größtenteils das UV-Licht.



Sonnenlicht pflegt Haut, Immunsystem und Seele und steuert den lebenswichtigen Kalziumhaushalt. Doch die meisten Menschen setzen ihre Haut immer noch zu ausgiebig und ungeschützt der Sonne aus. Denn zwischen April und August kann die UV-Strahlung bereits innerhalb von fünf Minuten Haut-, Augen- und Gefäßschäden verursachen. Etwa die Hälfte durchdringt sogar Wolken, Kleidung und Sonnenschirme. Mit den richtigen Sonnenschutzmaßnahmen können Sie die Sonne jedoch ohne Reue genießen.

## Neue Volkskrankheit Hautkrebs – meist vermeidbar

In den vergangenen Jahren trat eine neue Volkskrankheit auf den Plan: 22.000 Menschen erkrankten allein in Deutschland jährlich an dem gefährlichen schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom), 3.000 verlieren den Kampf gegen die Krankheit – in den

meisten Fällen aufgrund zu intensiver Sonneneinstrahlung im Lauf ihres Lebens. Daher bedeutet sorgfältiger Sonnenschutz viel mehr als eine Vorsorge gegen vorzeitige Hautalterung.

## Jeder Sonnenbrand bleibt der Haut im Gedächtnis

Weil die Haut ein lebenslanges „Gedächtnis“ besitzt, ist jeder Sonnenbrand einer zu viel! Grundsätzlich sollte man sie daher zwischen April und August von 11 bis 15 Uhr nicht der direkten Sonne aussetzen, besonders nicht unvorbereitet nach wochenlanger Sonnenabstinenz. Tragen Sie im Freien möglichst lange, undurchsich-

tige Kleidung und eine Kopfbedeckung – auch bei Bewölkung. Wenn Sie Ihre Haut einmal länger als zehn Minuten direkter Sonne aussetzen, sollten Sie mindestens 30 Minuten zuvor eine Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor (20 oder höher) auftragen.



*Kinder reagieren besonders empfindlich auf UV-Strahlung und sollten immer vor direkter Sonne geschützt werden, z. B. durch Kopfbedeckung, lange Kleidung oder Schwimmanzug.*

## Beeinflussen die Lichtempfindlichkeit: Nahrung, Medikamente und Kosmetika

Wer reichlich Tomaten(-Mark) isst, schützt seine Haut durch die enthaltenen Lykopine übrigens zusätzlich gegen Sonne, ebenso mit Karotten, Paprika und Heidelbeeren (Betakarotin). Andere Mittel machen die Haut vorübergehend sonnenempfindlicher, darunter Antibiotika, Schmerz-, Akne- und Entwässerungsmedikamente, Psychopharmaka, Entzündungshemmer, Johanniskraut und manches Parfüm und

Insektenspray (unverträglich bei gleichzeitiger Verwendung von Sonnenschutzmittel!). Den wichtigsten Sonnenschutz leistet die Haut selbst: Bei Sonnenbestrahlung verdickt sich innerhalb von zwei bis drei Wochen die oberste Hautschicht (Hornhaut) zu einer „Lichtschwiele“. Zudem vermehren sich die Pigmentzellen und wandern nach außen – die Haut bräunt.

## Hilfe für den Bedarfsfall: Sonnenschutzmittel

Sonnencremes sollten licht-, wasser-, schweiß- und hitzebeständig sein und sowohl vor UVB-Strahlung, die Sonnenbrand verursacht, als auch vor UVA-Strahlung schützen. Beide lassen die Haut schneller altern und erhöhen das Krebsrisiko. Jeder Fünfte reagiert auf Sonne mit Ausschlag, überwiegend Frauen zwischen 20 und 40 Jahren, meist als UVA-Reaktion. Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger Sie sich unbeschadet in der Sonne aufhalten können. Wenn Sie also ohne Folgen 20 Minuten ungeschützt in der Sonne bleiben können, verlängert sich diese Zeit mit Lichtschutzfaktor 20 (theoretisch) auf 400 Minuten – tatsächlich sollten Sie allerdings von einem Fünftel dieses Werts ausgehen.

Die meisten herkömmlichen Sonnencremes enthalten chemische Filter – Substanzen, die in die Haut eindringen und UV-Licht in harmloses Infrarotlicht umwandeln. Da die Stoffe sich rasch zersetzen, muss stündlich nachgcremt werden. Aufgrund möglicher Allergien, Akne und hormonartiger Wirkungen eignen sie sich jedoch nicht für den täglichen Dauergebrauch. Mineralische Filter, häufig in Naturkosmetika, schützen die Haut mit feinstem Zink- oder Titanoxidpuder und schimmern deshalb ab Lichtschutzfaktor 20 weißlich. Hier muss allerdings auf die Zuverlässigkeit, Wasserbeständigkeit, das richtige Auftragen und eine ebenfalls zeitlich begrenzte Anwendung geachtet werden.



## Nicht immer ist „drin, was draufsteht“

In Tests trafen die auf der Verpackung angegebenen Eigenschaften häufig nicht zu. Setzen Sie daher jedes Sonnenschutzmittel zunächst versuchsweise auf kleinen Sonnenbrand oder eine heftige Hautreaktion zu riskieren. Sonnenschutzmittel stellen immer einen Notbehelf gegen unvermeidbare UV-Belastung (z. B. beim Baden) dar, keine Möglichkeit, die Haut gezielt

der Sonne auszusetzen! Gönnen Sie Ihrer Haut immer wieder Pausen von Sonne und Sonnencreme. Wer mit unverträglichen Mitteln fleißig cremt, kann sich eine „Mallorca-Akne“ einhandeln: Die akneartigen Knötchen werden vor allem durch Emulgatoren, chemische Lichtfilter, Duft- und Konservierungsstoffe ausgelöst. Letztere gehören, ebenso wie Vitamine, nicht in die Kosmetika.

## Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Ein Sonnenbrand entsteht als „Heilreaktion“, wenn durch die UV-Strahlung der Sonne Hautzellen geschädigt wurden. Was zu retten ist, wird repariert, Zerstörtes wird abgestoßen. Vor allem Männer und ältere Menschen schützen sich zu wenig. Wenn es zum Sonnenbrand kommt, kühlen Sie die Haut mit Quarkumschlägen (kühlen Quark dick auf Stoffwindel streichen und Stoffseite

ca. 30 Minuten auf die Haut legen), trinken Sie reichlich. Auch kühle Auflagen mit Ringelblumen- oder Kamillentee oder entzündungshemmende Kühlgele beschleunigen die Heilung. Bei Babys und Kleinkindern oder wenn Blasen, starke Schmerzen, Nackensteifigkeit oder Übelkeit auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

