

## Goldener Sonnenschutz

So schön der Sommer auch sein mag, die sonnigen Tage können unangenehme Folgen haben, wenn man die Kraft der Sonne unterschätzt. Deshalb gilt: Sonnenschutz muss sein! Denn nur wenn man sich auch ausreichend vor den gefährlichen Sonnenstrahlen schützt und gewisse Regeln beachtet, kann man die Sonnentage auch wirklich unbeschwert genießen. Also, packen Sie Ihr Sonnenschutzköfferlein und starten Sie in den Sommer!



### Ab in die Sonne!?

Am Strand liegen und sich die Sonne auf den Pelz brennen lassen, entspannt aufs Wasser schauen, einfach nur genießen. Die Seele baumelt, die gute Laune kommt wie von selbst – endlich ist wieder Urlaubsstimmung! Doch in möglichst kurzer Zeit viel Sonne zu tanken, um schön braun zu werden, birgt ein großes Risiko, das von den meisten Menschen unterschätzt wird. Über ein Drittel der Deutschen benutzen nie ein Sonnenschutzmittel. Das ist unverantwortlich gegenüber sich selbst!

In Mitteleuropa gibt es vier Hauttyp-Varianten. Menschen mit Hauttyp I (ca. 2% der Bevölkerung) bräunen nicht, haben eine fast weiße Hautfarbe mit Sommersprossen und rötliche bis hellblonde Haare. Blonde Menschen mit blassem Teint, die schlecht bräunen, gehören zum Hauttyp II (ca. 12%). Dunkelblonde bis braunhaarige Menschen mit guter (leicht getönter) Pigmentierung entsprechen dem Hauttyp III (ca. 78%). Dunkelhaarige, schnell und tief bräunende Menschen entsprechen dem Hauttyp IV (ca. 8%).

Hellhäutige Typen sollten ein Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor wählen, denn sie sind empfindlicher als dunkelhäutige Typen. Das Schutzmittel sollte sowohl gegen UV-A- als auch gegen UV-B-Strahlen schützen. Der Lichtschutzfaktor (LSF oder SPF, Sun Protection Factor) gibt an, wie viel mal länger als ohne Schutz Sie sich nach Anwendung des Lichtschutzmittels unbeschadet in der Sonne aufhalten können. Dermatologen raten, diese Schutzzeit nur zu 60% auszunutzen.

### Letzte Hilfe: Was tun bei Sonnenbrand?

Ein Sonnenbrand tritt typischerweise 4-6 Stunden nach dem Sonnenbad auf und erreicht seinen Höhepunkt nach 12-24 Stunden. Er ist gekennzeichnet durch eine flächenhafte Rötung, auch Schwellungen oder Blasenbildungen, Schmerzen und Juckreiz. In allen Apotheken sind verschiedene Mittel zur Anwendung bei Sonnenbrand und Sonnenallergie erhältlich - am besten lassen Sie sich schon vor dem Sonnenbaden beim Apotheker oder beim Arzt ausführlich beraten - und nicht erst, wenn es zu spät ist!



Einen leichten Sonnenbrand lindert ein After-Sun-Produkt mit beruhigenden, hautstärkenden Wirkstoffen wie Kamille, Aloe Vera oder Avocado. Immer vorsichtig die kühlenden Lotionen, Cremes oder Gels auftragen. Die betroffenen Hautbereiche behandeln Sie auch gut mit feuchten Umschlägen, zum Beispiel mit Schwarztee, Quark oder einem Natur-Joghurt ohne Fruchtzusätze. Eventuell können Sie auch kurzzeitig eine leichte Cortisoncreme verwenden. Bei ausgeprägteren Beschwerden empfiehlt sich die zusätzliche Einnahme von Acetylsalicylsäure (z.B. Aspirin) zur Entzündungshemmung. Außerdem gilt: Frühestens nach 48 Stunden wieder in die Sonne!

Achtung! Bei sehr starker Sonneneinstrahlung mit großer Hitze können Unwohlsein mit Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und Kreislaufkollaps hinzukommen. Als erste Maßnahme: Sofort raus aus der Sonne und die Haut mindestens 15 Minuten lang mit nassen Umschlägen runterkühlen (Achtung: keine Eiswürfel! Sie schädigen das Gewebe.). Dazu in kühler Umgebung flach hinlegen und reichlich trinken, am besten heiße Getränke wie Kräutertees oder auch warmes Wasser. So wird das Schwitzen angeregt und die Körpertemperatur abgesenkt. Bei starken Beschwerden oder einem ausgeprägten Sonnenbrand mit Blasenbildung sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt hinzuziehen.

---

## Die häufigsten Sonnen-Mythen

1. Mythos "Im Schatten bekomme ich keinen Sonnenbrand."

Falsch! Schatten bietet nur bedingt einen Schutz vor den Sonnenstrahlen. Denn auch Sand, Wasser und Gebäude reflektieren die Sonne. Hüte, Sonnenschirme, Bäume oder Wolken halten nur wenig Strahlung ab. Daher kann man auch dort einen Sonnenbrand bekommen. Wichtig: Deshalb auch im Schatten unbedingt immer eincremen!

2. Mythos "Öfters nachcremen bringt nichts."

Stimmt nicht! Der Sonnenschutz sollte mehrfach aufgefrischt werden, denn Sonnenschutzmittel schützen auch nur vor bedingt Sonnenbrand. Wasser, Sand, Schwitzen und sportliche Aktivitäten greifen den Schutzfilm an. Die optimale Dauer Ihres Sonnenbades lässt sich anhand der persönlichen Eigenschutzzeit und des Lichtschutzfaktors der Sonnencreme berechnen. Aber: Durch häufiges Nachcremen wird der Sonnenschutz nicht komplett erneuert. Die maximale Verweildauer in der Sonne wird dadurch also nicht verlängert!

3. Mythos "Im oder unter Wasser bekomme ich keinen Sonnenbrand."

Falsch! Sogar bis 50 Zentimeter unter der Wasseroberfläche sind noch etwa 60-80 Prozent der UV-Strahlen wirksam. Da die Haut beim Schwimmen gekühlt wird, merkt man die Sonne erst, wenn es zu spät ist. Also, eincremen nicht vergessen! Bei Strandnixen sind wasserfeste Sonnencremes und bei Wassersportlern auch zusätzlich ein T-Shirt empfehlenswert.

4. Mythos "After-Sun-Produkte sind überflüssig."

Stimmt nicht! Eine leichte Rötung nach dem Sonnenbad ist immer eine Entzündung in der Haut und die Schäden werden erst nach Jahren sichtbar. Die Haut vergisst nichts! Sonnenstrapazierte Haut benötigt daher besonders viel Feuchtigkeit. Eine spezielle After-Sun-Pflege enthält außerdem kühlende und hautberuhigende Substanzen. Apres-Produkte mit Regenerations-Enzymen können sogar leichte Sonnenschäden der Hautzellen reparieren.



5. Mythos "Sonnenprodukte müssen kräftig eingerieben werden."

Falsch! Das Sonnenschutzmittel sollte sanft aufgetragen werden und auf keinen Fall fest einmassiert werden. Forscher fanden heraus, dass nach kräftigem Einmassieren des Sonnenschutzes im Hinblick auf die Schutzwirkung kaum ein Unterschied zu gar nicht eingecremter Haut besteht. Die Forscher vermuten, dass sich bei zu starkem Verreiben ein großer Teil der Creme in Schweißdrüsen und Falten sammelt oder der UV-Filter seine Eigenschaften durch das Eindringen in die Haut verändert

6. Mythos "Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand."

Stimmt nicht! Man wird durch die künstlichen Strahlen zwar braun, aber der Eigenschutz der Haut wird nicht richtig aufgebaut. Zuviel UV-Strahlung, egal ob natürlich oder künstlich, schadet der Haut und lässt sie schneller altern. Ausnahme: Für Menschen mit Sonnenallergie ist eine langsame Steigerung der UV-Dosis mit Hilfe eines Solariums durchaus sinnvoll. Besser ist es also, die Haut im Urlaub langsam an die Sonne zu gewöhnen.

7. Mythos "Kalzium und Betacarotine schützen vor Sonnenbrand."

Falsch! Kalzium und Betacarotine bereiten die Haut nur auf die Sonneneinstrahlung vor und können das Allergie-Risiko verringern. Man empfiehlt Erwachsenen je nach Hauttyp täglich 1-2 Kalzium-Brausetabletten; diese Kur sollte zwei Wochen vor dem ersten Sonnenbad beginnen. Trotz der Einnahme von Kalzium und Betacarotin dürfen Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor im Urlaubsgepäck nicht fehlen.

---

## Wichtigste Regeln für den Sonnenschutz

1. Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an längere Sonnenbestrahlung und nehmen Sie die ersten Sonnenbäder im Schatten – gönnen Sie sich und Ihrer Haut eine Eingewöhnungszeit.
2. Die Dauer des Sonnenbades und die Höhe des Lichtschutzfaktors Ihres Sonnenschutzmittels müssen dem persönlichen Hauttyp angepasst sein. Achten Sie auf Sonnenschutzmittel mit UVB- und UVA-Schutz.
3. Tragen Sie die Sonnencreme etwa 30 Minuten vor dem Sonnenbad gleichmäßig auf. Die Sonnenschutzfilter müssen erst in die Haut einziehen, bevor der Sonnenschutz voll aktiviert ist. Vergessen Sie nicht die empfindlichen Stellen wie Nase, Ohren, Hals und Nacken, Bikinizone und Fußrücken.
4. Zwischen 11 und 15 Uhr raus aus der direkten Sonne – um diese Zeit ist die Strahlung am gefährlichsten! Nach 15 Uhr hat sie nur noch 70% der Intensität zur Mittagszeit.
5. Wiederholen Sie das Auftragen regelmäßig, um den Verlust an Sonnenschutzmittel durch Wasserkontakt, Abrieb oder Schwitzen auszugleichen. Die maximale Verweildauer in der Sonne wird dadurch allerdings nicht verlängert.



6. Schützen Sie Gesicht und Kopfhaut mit einem Sonnenhut, die Augen mit einer Sonnenbrille und tragen sie luftige, aber dichtgewebte Kleidung. Sonnenstrahlen können auch durch Stoff hindurch dringen, insbesondere bei heller, leichter Kleidung. Je dunkler und weiter die Kleidung, desto stärker der Schutz vor den UV-Strahlen.
7. Vermeiden Sie Kosmetika, Deodorants und Parfüms vor der Sonnenbestrahlung. Es besteht die Gefahr bleibender Pigmentierung.
8. Bei Hautkrankheiten und Medikamenteneinnahme vor dem Urlaub auf jeden Fall mit einem Arzt oder Apotheker sprechen. Bestimmte Arzneimittel erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut oder lösen lichtbedingte Allergien aus.
9. Regelmäßig auf Hautveränderungen achten – für den Hautkrebs gilt: Frühzeitig erkannt, ist fast immer geheilt!

Bei Kindern gilt zudem ganz besondere Vorsicht - Sie tragen die Verantwortung! Beachten Sie deshalb bitte: Setzen Sie Säuglinge und Kleinkinder niemals direkter Sonne aus, die pralle Mittagssonne ist absolutes Tabu! Sandkiste, Planschbecken und weitere Spielecken sollten mit einem Sonnensegel bzw. -schirm ausgestattet sein. Denken Sie auch im Schatten an ausreichenden Lichtschutz für Ihr Kind. Achten Sie neben Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 20 (am ganzen Körper!) auf passende, luftdurchlässige Kleidung und einen Kopfschutz (Sonnenhut, Mütze). Auch die Kinderhaut mit After-Sun-Lotionen nach dem Sonnenbad eincremen.

---

### Web-Tipps

- <http://www.sonne-mit-verstand.de>
- <http://www.uv-check.de>
- <http://www.gesundheitpro.de/Sonne%20und%20Hitze>
- <http://www.brennst-du.de>

