

Sommer, Sonne, Sonnenschutz

Sonnenstrahlen auf der Haut regen den Stoffwechsel an, stimulieren die Abwehrkräfte und fördern die Lebensfreude. Ein Übermaß an Bestrahlung schadet jedoch. Die Haut altert, Hautkrebs droht. Deshalb ist Sonnenschutz extrem wichtig.

Tipps für Sonnenbader

- In den ersten sonnigen Tagen besser im Schatten bleiben.
- Zwischen 11 und 15 Uhr grundsätzlich nicht in der prallen Sonne aufhalten.
- Wolken lassen UV-Strahlung passieren! Deshalb auch an wolkigen, kühleren Tagen Sonnenschutz nicht vergessen.
- Meerwasser und Sand, aber auch Schnee reflektieren UV-Strahlen und verstärken somit deren Wirkung!

Sonnenschutzmittel

- Bei der Wahl von Sonnenschutzmitteln darauf achten, dass das gesamte UV-A- und UV-B-Spektrum abgedeckt wird.
- Je höher der Lichtschutzfaktor, desto länger der Schutz. Mit Lichtschutzfaktor 30 können Sonnenanbeter 30-mal länger an der Sonne bleiben als ohne. Die Zahl nennt jedoch einen Durchschnittswert. Hautärzte empfehlen, nach zwei Dritteln der „erlaubten“ Sonnenzeit in den Schatten zu wechseln.
- Sonnenschutzmittel mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen.
- Dick eincremen ist Pflicht. Nur dann erzielt man den angegebenen Lichtschutzfaktor. Drei Esslöffel Sonnenmilch sollten es für den ganzen Körper schon sein.

Informieren Sie sich!

Wir informieren Sie in jedem Heft checklistenartig über ein aktuelles Gesundheitsthema. Alle veröffentlichten Checklisten finden Sie auch im Internet zum Herunterladen und Ausdrucken unter

www.wissen-und-gesundheit.de

- Beim Eincremen nicht vergessen: Ohren, Nase, Kopfhaut, Nacken, Dekolleté, Rücken sowie die Fußrücken.
- Starkes Schwitzen reduziert die Wirkung von Sonnenschutzmitteln. Deshalb bei sportlichen Aktivitäten immer wasserfeste Produkte mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden und häufiger nachcremen! Verlängert wird die Schutzdauer durch mehrfaches Auftragen allerdings nicht.
- Wer zu Sommer/Mallorca-Akne neigt, sollte fettfreie Gele wählen.
- Bei Sonnenallergien oder anderen Unverträglichkeiten sind emulgatorfreie, nicht fettende Produkte (wässrig-alkoholische Lösungen) ohne Konservierungsstoffe und ohne Parfum empfehlenswert.

Textiler Schutz

- Grundsätzlich empfehlenswert ist luftige Kleidung, die den ganzen Körper bedeckt. Für einen kühlen Kopf sorgt ein Hut oder eine Kappe.
- Nicht jeder Stoff schützt gleich gut:
 - ▶ Je dichter der Stoff ist, desto wirksamer bannt er UV-Strahlung.
 - ▶ Kunstfasern halten meist mehr UV-Licht ab als Naturfasern wie etwa Baumwolle.
 - ▶ Weite und dunkle Kleidung schützt besser als enge und helle.

Seit Anfang 2006 gibt es ein Siegel für UV-Schutzbekleidung. Eine kleine gelbe Sonne kennzeichnet Produkte, die nach EU-Standard einen Lichtschutzfaktor von mindestens 40 aufweisen.

Augen schützen!

- Zum Schutz der Augen Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen.
- Dunkle Gläser ohne UV-Schutz schaden dagegen mehr, als sie nützen: Sie führen dazu, dass sich die Pupillen weiter öffnen und noch mehr UV-Strahlung ins Auge gelangt.



Kleinkinder und Säuglinge

- Die Haut von Babys und Kleinkindern ist dünner und empfindlicher ist als die von Erwachsenen. Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen ganz besonders stark das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb: im Schatten aufhalten.
- Im ersten halben Jahr dürfen Babys überhaupt nicht in die pralle Sonne. Später schützt entsprechende Kleidung beim Spiel am Strand. >|

AH