

9 Cremen Sie sich rechtzeitig und großzügig ein – bevor Sie nach draußen gehen!

Wenn Sie Ihre Haut drinnen eincremen, ist sie bereits geschützt, wenn Sie vor die Tür gehen. Sonnencreme, -milch, -gel oder -spray brauchen keine Vorlaufzeit, um zu wirken! Seien Sie großzügig beim Auftragen! Nur so wird die volle Schutzwirkung auch erreicht. Vergessen Sie Ohren, Nase, Oberlippe, Kopfhaut, Dekolleté, Nacken, Schultern und Fußrücken nicht! Diese »Sonnenterrassen« sind besonders lichtempfindlich und der UV-Strahlung am meisten ausgesetzt.

10 Regelmäßiges Nachcremen nicht vergessen, vor allem bei Sport und Spiel!

Beim Training oder Wettkampf, beim Laufen, Radfahren und Ballspielen sind Sie der Sonne oft besonders lange und direkt ausgesetzt. Idealerweise schützen Sie sich vorher mit einem hohen Lichtschutzfaktor und wasserfesten Produkten. Unabhängig von der Höhe des Lichtschutzes sollten Sie immer wieder nachcremen. Denken Sie daran: durch Schwimmen, Schwitzen und Abtrocknen sowie dadurch, dass die Kleidung auf der Haut reibt, verringert sich die Schutzwirkung.

Ausführliche Informationen sowie einen Aktionskalender zum Tag des Sonnenschutzes finden Sie unter:

www.sonnenschutz-sonnenklar.info

Hauttyp 1		Hautfarbe:	sehr hell, blass	Lichtschutzfaktor 30 bis 50+
	Augenfarbe:	meist blau		
	Haarfarbe:	rötlich		
	Sonnenbrand:	sofort		
	Eigenschutzzeit:	5 bis 10 Min.		

Hauttyp 2		Hautfarbe:	hell	Lichtschutzfaktor 20 bis 50
	Augenfarbe:	blau, grün, grau		
	Haarfarbe:	blond		
	Sonnenbrand:	schnell		
	Eigenschutzzeit:	10 bis 20 Min.		

Hauttyp 3		Hautfarbe:	hellbraun	Lichtschutzfaktor 15 bis 30
	Augenfarbe:	grau, braun		
	Haarfarbe:	dunkelblond		
	Sonnenbrand:	selten		
	Eigenschutzzeit:	15 bis 25 Min.		

Hauttyp 4		Hautfarbe:	braun	Lichtschutzfaktor 10 bis 15
	Augenfarbe:	dunkel		
	Haarfarbe:	dunkel		
	Sonnenbrand:	kaum		
	Eigenschutzzeit:	20 bis 30 Min.		

Kinderhaut		Hautfarbe:	sehr hell	Lichtschutzfaktor 30+
	Augenfarbe:	alle Augenfarben		
	Haarfarbe:	alle Haarfarben		
	Sonnenbrand:	sehr schnell		
	Eigenschutzzeit:	max. 10 Min.		



Herausgeber:
Aktionsbündnis zum Tag des Sonnenschutzes
www.tag-des-sonnenschutzes.info



Verantwortlich:
IKW e. V.
Mainzer Landstraße 55
60329 Frankfurt/Main.



Sonnenschutz? Sonnenklar!



10 Tipps für den optimalen Schutz

1 Sonnenschutz ist immer und überall angesagt: auf dem Balkon genauso wie in den Bergen, am Meer, im Stadion und im Freibad.

Sonnenschutz ist für alle wichtig: Kindergartenkinder, Schulausflügler:innen, Straßencafé-Besucher:innen, Freizeit- und Profisportler:innen und natürlich auch für Berufstätige, die draußen arbeiten. Und er hat nicht nur im Sommer Saison: Im Winter reflektiert der Schnee die Strahlen; Wind und Minusgrade lassen die Sonne noch intensiver wirken. Im Frühjahr treffen die wohltuenden wärmenden Sonnenstrahlen dann mit schnell zunehmender Intensität auf die sonnenentwöhnte Winterhaut. Im Sommer ist man selbst bei bedecktem Himmel nicht sicher vor UV-Strahlen geschützt.

2 Sogar im Schatten strahlt die Sonne! Reflektion durch Wasser und Sand erhöht die Sonnenbrandgefahr.

Im Schatten trifft immer noch fast die Hälfte des direkten Sonnenlichts auf die Haut. Je stärker die UV-Belastung, desto kürzer ist die Eigenschutzzeit der Haut. Die Intensität der UV-Strahlung nimmt von den Polen der Erde in Richtung Äquator zu und steigt mit der Höhe über dem Meeresspiegel an: um etwa 10 % pro 1.000 Höhenmeter. Wasser, egal ob von Meer, See oder Schwimmbad, reflektiert die Sonnenstrahlen und verstärkt die UV-Belastung der Haut nochmals um bis zu 90 %.

3 Kinderhaut reagiert höchst empfindlich auf die Sonne. Sie braucht den bestmöglichen Schutz!

Bei Kindern sind die natürlichen Schutzmechanismen der Haut noch nicht vollständig ausgebildet. Trotzdem verbringen Kinder mehr Zeit im Freien und in der Sonne als Erwachsene. Bis ein Kind 18 Jahre alt ist, hat seine Haut durchschnittlich bereits 75 % der Lebensdosis an UV-Strahlung abbekommen. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Folgen

Sie dem Rat der Dermatolog:innen und setzen Sie Babys und Kleinkinder während der ersten zwölf Lebensmonate überhaupt nicht direkter Sonne aus! Ab dem zweiten Lebensjahr dürfen Sie die Kleinen auch mal in die Sonne lassen – aber nur für kurze Zeit und nicht zur Mittagszeit (siehe Punkt 4). Wappnen Sie Ihr Kind vorher mit langärmeliger Kleidung und Sonnenhütchen. Optimal ist spezielle UV-Schutzkleidung für Kinder. Alles, was nicht von Stoff bedeckt ist, cremen Sie dick ein – mit einer speziellen Kindercreme und mindestens LSF 30.

4 Meiden Sie die Sonne, wenn sie vom Himmel brennt! Das gilt besonders zur Mittagszeit.

Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung überall am stärksten. Gönnen Sie Ihrer Haut in dieser Zeit eine Ruhepause und meiden Sie die Sonne. Für Sport, Spaziergänge, Gartenarbeit und alles, was Sie im Freien tun wollen, sind die Vor- und Nachmittagsstunden oder der Abend viel besser geeignet!

5 Kleidung schützt am besten vor Sonnenschäden. Sonnenhut oder Schirmmütze schützt Kopf und Gesicht!

Textilien schirmen die Haut effektiv von der UV-Strahlung ab; vorausgesetzt, sie sind dick genug und dicht gewebt. Ein transparenter Stoff, der von einem Teil des sichtbaren Lichts passiert werden kann, lässt auch UV-Licht durch. Achtung: Baumwolle absorbiert die UV-B-Strahlen, die Sonnenbrand auslösen, sehr schlecht; Gewebe aus Polyester gewähren dagegen einen relativ guten Schutz. Auch Farbe und Schnitt spielen eine Rolle: weite und dunkle Kleidung schützt besser als enge und helle.

6 Auch die Augen brauchen Schutz. Setzen Sie eine Sonnenbrille auf!

Wer seine Augen nicht vor der UV-Strahlung schützt, riskiert bleibende Schäden an Hornhaut und Netzhaut. So greift der

kurzwellige UV-B-Anteil des Sonnenlichts insbesondere Hornhaut und Bindehaut an. Denken Sie beim Brillenkauf an die Gläsergröße: bei kleinen, runden Gläsern besteht die Gefahr, dass das UV-Licht von der Seite in die Augen trifft. Auch auf die Farbe der Gläser sollten Sie achten: eine braune oder graue Tönung ist ideal. Gut schützende Sonnenbrillen sind mit Angaben wie »UV-400«, »100 Prozent UV« oder dem »CE«-Zeichen gekennzeichnet.

7 Cremen Sie die unbedeckten Hautpartien mit Sonnenschutzmitteln ein – Ihrem Hauttyp entsprechend!

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie gut eine Sonnencreme oder -milch vor UV-B-Strahlung schützt. Ein hoher LSF steht für eine hohe Schutzwirkung, ein niedriger LSF für einen geringeren Schutz. Auf den Produkten finden Sie sowohl den LSF als Zahlenwert als auch die dazugehörige Schutzklasse: es gibt den Basisschutz sowie mittleren, hohen und sehr hohen Schutz. Bei empfindlichen, zu Sonnenbrand neigenden Hauttypen ist hoher Schutz erste Wahl (mindestens Lichtschutzfaktor 30). Für weniger empfindliche Hauttypen ist die mittlere Schutzklasse (etwa LSF 20) ausreichend – siehe die Tabelle auf der Rückseite. Wählen Sie im Zweifel lieber einen höheren Schutz und bleiben Sie nicht so lange in der Sonne! Ein angemessen hoher UV-A-Schutz ist übrigens bei allen am Markt erhältlichen modernen Sonnenschutzmitteln inklusive.

8 Vollständigen Sonnenschutz gibt es nicht!

Sonnenschutzmittel sind kein Freibrief für einen endlosen Aufenthalt in der Sonne! Auch wer sich ausgiebig mit hohen Lichtschutzfaktoren eincremt, sollte mit der Sonne achtsam umgehen: kein Produkt kann die UV-Belastung vollständig ausbremsen! Eine gewisse Dosis UV-Strahlen erreicht die Haut immer. Wichtig: gehen Sie aus der Sonne, bevor sich die Haut rötet.