



10 Tipps für den optimalen Sonnenschutz

Sonnenschutz ist nicht nur im Urlaub wichtig, sondern das ganze Jahr über – ob beim Sport, im Kindergarten oder beim Picknick. Unsere Tipps, kompakt zusammengefasst, zeigen, worauf es beim Sonnenschutz ankommt.



**Sonnenschutz?
Sonnenklar!**

Scan mich



 1 Sonnenschutz – zu jeder Zeit des Jahres

Sonnenschutz ist nicht nur am Strand oder im Freibad wichtig, sondern zu jeder Zeit des Jahres. Ob im Kindergarten oder in der Schule, in der Freizeit genauso wie beim Sport oder bei beruflichen Tätigkeiten draußen – wir alle müssen unsere Haut vor der Sonne schützen. Und das nicht nur im Sommer. Auch im Frühjahr, wenn die Haut nach dem Winter noch nicht an die Sonne gewöhnt und sehr empfindlich ist, benötigt sie Sonnenschutz. Genau wie im Winter, wenn der Schnee die Strahlen der Sonne reflektiert, und Wind und Minusgrade die Wirkung noch verstärken. Wichtig zu wissen: Ein bedeckter Himmel bietet im Sommer keinen sicheren UV-Schutz.

2 Schatten schützt vor Sonne nicht

Je intensiver die Sonne scheint, umso höher ist die Belastung durch UV-Strahlen. Das verkürzt auch die Eigenschutzzeit der Haut. Vorsicht: Schatten schützt nicht vor UV-Strahlen. Denn hier trifft immer noch fast die Hälfte des direkten Sonnenlichts auf die Haut.

Für den Urlaub wichtig: In südlichen Ländern ist die UV-Strahlung nochmals intensiver. Wasser reflektiert die Sonnenstrahlen außerdem und verstärkt so die UV-Belastung der Haut um bis zu 90 %. In den Bergen ist die UV-Strahlung deutlich höher, da die Intensität der Strahlung in der Höhe ansteigt. Umso wichtiger ist es, bei allen Outdoor-Aktivitäten Sonnencreme zu verwenden.

3 Besonderen Sonnenschutz für die Kleinsten

Die Haut von Kindern ist besonders empfindlich, da ihre Schutzfunktion noch nicht vollständig entwickelt ist. Da Kinder viel Zeit im Freien verbringen, benötigen ihre Haut extra Sonnenschutz. Denn: jeder Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das spätere Hautkrebsrisiko.

Dermatologen empfehlen, Babys und Kleinkinder nicht der direkten Sonne auszusetzen. Erst ab dem zweiten Lebensjahr gilt: nur kurz in die Sonne, möglichst nicht zur Mittagszeit. Langärmelige Kleidung und Sonnenhüte schützen die Haut zusätzlich. Freie Körperpartien sollten mit spezieller Kinder-Sonnencreme mit mindestens LSF 30 vor der Sonne geschützt werden.

 4 Du machst Mittag – die Sonne auch

Die UV-Strahlung ist zwischen 11 und 15 Uhr überall am stärksten. Zu dieser Zeit empfiehlt es sich, die Sonne zu meiden. Für Sport, Spaziergänge, Gartenarbeit und alle weiteren Aktivitäten im Freien sind die Vor- und Nachmittagsstunden oder der Abend viel besser geeignet! Denn selbst mit Sonnencreme droht bei intensiver Sonnenstrahlung ein Hitzschlag. Wer unsicher ist, wann die Sonne am intensivsten ist, kann sich über den UV-Index (UVI) informieren. Der UVI ist ein international einheitliches Maß, um die sonnenbrandwirksame UV-Strahlung des Sonnenlichts zu beurteilen. Je höher der UVI, umso mehr benötigt die Haut Schutz vor den UV-Strahlen der Sonne.

5 Kleidung als UV-Schutz

Kleidung kann die Haut effektiv von der UV-Strahlung abschirmen. Jedoch lassen transparente Stoffe einen Teil des UV-Lichts durch. Beispielsweise absorbiert Baumwolle die UV-Strahlen, die Sonnenbrand auslösen, schlechter als synthetische Fasern wie Polyester oder Nylon. Gut geeignet sind dicht gewebte Textilien, die die UV-Strahlung blockieren. Auch Farbe und Schnitt spielen eine Rolle: weite und dunkle Kleidung schützt besser als enge und helle. Besonders effektiv ist spezielle UV-Schutzkleidung.

6 Auch die Augen benötigen Sonnenschutz

Eine Sonnenbrille schützt die Augen vor der UV-Strahlung. Das ist bei intensiver Sonnenstrahlung notwendig, denn der kurzwellige UV-B-Anteil des Sonnenlichts greift insbesondere Hornhaut und Bindehaut an. Beim Brillenkauf daher auf eine ausreichende Gläsergröße achten. Bei kleinen, runden Gläsern besteht die Gefahr, dass das UV-Licht von der Seite in die Augen trifft. Auch die Farbe der Gläser ist entscheidend. Eine braune oder graue Tönung bietet besonders guten Schutz. Gut schützende Sonnenbrillen sind mit Angaben wie „UV-400“, „100 Prozent UV“ oder dem „CE“-Zeichen gekennzeichnet.

7 Hauttyp bei der Wahl der Sonnencreme beachten

Der individuelle Hauttyp entscheidet, wie hoch der Sonnenschutz sein sollte. Je heller Haut, Haar und Augenfarbe, desto höher muss der Lichtschutzfaktor (LSF) sein. Der LSF gibt an, wie gut ein Produkt vor UV-B-Strahlung schützt – je höher der Wert, desto stärker der Schutz. Auf den Produkten wird dieser sowohl als Zahlenwert als auch Schutzklasse angegeben. Es gibt den Basisschutz sowie mittleren, hohen und sehr hohen Schutz. Bei empfindlicher Haut, die zu Sonnenbrand neigt, ist ein hoher Schutz die erste Wahl und der Lichtschutzfaktor sollte mindestens 30 betragen. Im Zweifel lieber einen höheren Schutz wählen und nicht so lange in der Sonne bleiben!

 8 Vollständigen Sonnenschutz gibt es nicht

Sonnenschutzmittel sind kein Freibrief für einen endlosen Aufenthalt in der Sonne! Denn kein Produkt kann die UV-Belastung vollständig ausbremsen. Auch wer sich ausgiebig mit Sonnenprodukten eincremt, die einen hohen Lichtschutzfaktor aufweisen, sollte mit der Sonne achtsam umgehen. Denn eine gewisse Dosis UV-Strahlen erreicht immer die Haut. Hier gilt: Aus der Sonne gehen, bevor sich die Haut rötet.

9 Mehr ist mehr beim Sonnenschutz

Sonnencreme, -milch, -gel oder -spray brauchen keine Vorlaufzeit, um als UV-Schutz zu wirken. Trotzdem kann es sinnvoll sein, sich schon drinnen einzucremen. Dann ist die Haut bereits geschützt, wenn man das Haus verlässt. Beim Auftragen von Sonnencreme gilt: großzügig sein! Nur so entfaltet sich die volle Schutzwirkung. Ohren, Nase, Oberlippe, Kopfhaut, Dekolleté, Nacken, Schultern und Fußrücken nicht vergessen! Diese sogenannten »Sonnenterrassen« sind besonders lichtempfindlich und der UV-Strahlung am meisten ausgesetzt.

10 Wer nachcremt, bleibt geschützt

Durch Schwimmen, Schwitzen und Abtrocknen verringert sich der UV-Schutz der Sonnencreme. Darum regelmäßig mit Sonnencreme nachcremen, um die Schutzwirkung aufrechtzuerhalten. Das ist besonders beim Sport wie Laufen, Radfahren oder Ballspielen der Fall, wenn die Haut der Sonne besonders lange und direkt ausgesetzt ist. Aber auch am Strand und im Schwimmbad, wo ausgiebiges Schwimmen und Toben im Wasser den Sonnenschutz verringert. Hier eignet sich am besten eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und einer wasserfesten Formulierung.

Herausgeber: Aktionsbündnis zum Tag des Sonnenschutzes
sonnenschutz-sonnenklar.info

Verantwortlich: health&media GmbH
Dolivostr. 9 | 64293 Darmstadt