

So schütze ich mich richtig vor der Sonne

Bundesamt gibt Tipps zum Tag des Sonnenschutzes

Mit der intensiven Sommersonne steigt die Gefahr eines Sonnenbrandes mit möglichen Langzeitfolgen wie vorzeitiger Hautalterung und im schlimmsten Fall Hautkrebs. Anlässlich des „Tag des Sonnenschutzes“ am 21. Juni gibt das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) Tipps zum Schutz vor Sonnenstrahlen. Richtiger Sonnenschutz ist immer auch eine Frage des Hauttyps. Ganz allgemein rät das BVL:

- Niemals länger ungeschützt in der Sonne bleiben. In der Mittagszeit (11-15 Uhr) ist die Sonne besonders zu meiden.
- Säuglinge und Kleinkinder sollten der Sonne nicht direkt ausgesetzt werden.
- Textilien einschließlich Kopfbedeckung sind ein effektiver Sonnenschutz. Enge und helle Kleidung aus Baumwolle schützt weniger gut vor Sonnenstrahlung als weite und dunkle Kleidung oder gekennzeichnete UV-Schutzkleidung. UV-Schutzkleidung muss sogar mindestens den Lichtschutzfaktor 40 aufweisen.
- Die Bereiche, die nicht durch geeignete Textilien geschützt sind, sollten mit Sonnenschutzmitteln mit dem jeweils richtigen Lichtschutzfaktor geschützt werden.
- Auch die Augen brauchen Schutz. Unbedingt darauf achten, dass auch die Brille UV-A- und UV-B-Strahlen abhält! Fachgeschäfte oder Optiker beraten gern.

Der richtige Lichtschutzfaktor

Die Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors (LSF) hängt von dem Hauttyp, der Intensität der Sonneneinstrahlung und der Aufenthaltsdauer in der Sonne ab. Besonders empfindlich ist die Haut nach den Wintermonaten, da der Eigenschutz der Haut verringert ist.

- Generell gilt: Je heller die Haut und je länger man sich in der Sonne aufhält, desto höher sollte der Lichtschutzfaktor sein. Es gibt inzwischen zahlreiche Apps oder Online-Rechner zur Ermittlung des Hauttyps und der tagesaktuellen individuellen Verweildauer in der Sonne.
- Der empfohlene Lichtschutzfaktor für Kinder ist mindestens 30 und für Erwachsene mindestens 20. Im Zweifel sollte immer ein höherer Schutz gewählt werden!
- Wichtig ist, dass Sonnenschutzprodukte nicht nur gegen UV-B-, sondern auch gegen UV-A-Strahlung schützt! Eine erhöhte UV-A-Strahlung kann zu Langzeitfolgen wie schnellerer Hautalterung, Pigmentflecken und im schlimmsten Fall sogar zu Hautkrebs führen.
- Auch sollte beachtet werden: Einen vollständigen Schutz vor Sonnenstrahlung durch Sonnenschutzmittel gibt es nicht. Aussagen wie „100 %iger Schutz“ oder „Sunblocker“ vermitteln eine trügerische Sicherheit und dürfen nicht verwendet werden.

Die ausreichende Menge

- Drei volle Esslöffel Sonnenschutzmittel je Anwendung ist das richtige Maß für einen Erwachsenen! So wird die auf der Verpackung angegebene Schutzwirkung in der Regel erreicht.
- Nachcremen ist dabei besonders wichtig, vor allem nach dem Baden oder Schwitzen. Das hält

den Sonnenschutz aufrecht. Die Dauer, die man geschützt in der Sonne verbringen kann, wird dadurch jedoch nicht verlängert.

Bitte auch bedenken

- An Meer und Strand wird das Sonnenlicht zusätzlich reflektiert. In den Bergen filtern die dünneren Luftschichten weniger UV-Licht und Schnee reflektiert ggf. auch zusätzlich. Hier herrscht erhöhte Sonnenbrandgefahr!
- Bitte daran denken: Auch bei bedecktem Himmel und im Schatten sind schädliche UV-Strahlen vorhanden. Im Sommer gilt also an jedem Tag: Sonnenschutz nicht vergessen, wenn ein längerer Aufenthalt im Freien geplant ist.
- Achtung bei ersten Anzeichen eines Sonnenbrandes (Rötung oder spannendes Hautgefühl): Jetzt umgehend den Aufenthalt in der Sonne beenden! Bereits jetzt kann die Haut schon langfristig geschädigt sein.
- Bitte beachten, dass Sonnencreme nicht ewig haltbar ist. Meist ist die Haltbarkeit nach dem Öffnen in Form eines Creme-Tiegels mit Monatsangabe angegeben. Hier kann es hilfreich sein, das Datum der ersten Verwendung auf dem Produkt zu notieren.

Schon gewusst?

Viele Tagespflegprodukte wie Cremes besitzen bereits einen LSF oder auch andere Inhaltsstoffe wie Vitamin E, die freie Radikale abfangen. Diese entstehen z. B. wenn UV-Strahlen photochemische Prozesse in der Haut auslösen. Tagescremes allein bieten aber an sonnenreichen Tagen keinen ausreichenden Schutz.

Weiterführende Informationen

- Sonnenschutzmittel – Rechtliche Regelungen und deren Überwachung:
www.bvl.bund.de/sonnenschutzmittel
- Übersicht: Hauttypen – Lichtschutz: www.haut.de/haut/sonnenschutz/lichtschutz-hauttypen
- Alles rund um UV-Strahlung und zum aktuellen UV-Index:
www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv_node.html