

Sommer, Sonne, Sonnenbrand? – Das muss nicht sein!

Bundesamt gibt Tipps zum richtigen Sonnenschutz

Der Sommer ist da - jetzt auch kalendarisch! Mit der intensiven Sommersonne steigt aber auch die Gefahr eines Sonnenbrandes mit möglichen Langzeitfolgen wie vorzeitiger Hautalterung und einem erhöhten Hautkrebsrisiko. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) gibt anlässlich des bevorstehenden „Tag des Sonnenschutzes“ am 21. Juni Tipps für den richtigen Umgang mit den Sonnenstrahlen, denn viele Menschen können sich und ihre Haut noch effektiver vor der Sonne schützen.

Sonnencreme, Sonnenmilch, Sonnenlotion oder gar Sonnenspray – es gibt inzwischen dutzende Sonnenschutzmittel, die den perfekten Schutz vor den gesundheitsschädlichen UV-Strahlen versprechen. Bei den in den Mitteln eingesetzten UV-Filtern unterscheidet man zwischen organischen (chemischen) und mineralischen (physikalischen) Filtern. Diese Filter schützen entweder vor UV-A-Strahlen, UV-B-Strahlen oder – als Breitbandfilter – vor beiden Strahlenarten. Um eine ausreichende Schutzwirkung zu erzielen, wird oft eine Kombination mehrerer UV-Filter verwendet. Derzeit sind 27 UV-Filter in der EU zugelassen, um in Sonnenschutzmitteln mindestens einen Lichtschutzfaktor von 6 zu erreichen.

Für lichtbedingte Hautschäden ist nicht nur die Sonnenbrand auslösende UV-B-Strahlung, sondern auch die UV-A-Strahlung verantwortlich. Die schädliche Wirkung der UV-A-Strahlung ist nicht unmittelbar erkennbar, sondern macht sich als Langzeitschäden, wie schnellere Hautalterung, Pigmentflecken und im schlimmsten Fall sogar als Hautkrebs, bemerkbar. Daher müssen Sonnenschutzmittel auch gegen UV-A-Strahlung einen ausreichenden Schutz bieten.

Nicht jedes Sonnenschutzmittel ist für jeden Menschen gleichermaßen geeignet. Der richtige Sonnenschutz ist immer auch eine Frage des Hauttyps. Ganz allgemein rät das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit folgendes:

Der richtige Lichtschutzfaktor

Die Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors (LSF) hängt von verschiedenen Gegebenheiten ab: dem Hauttyp, der Intensität der Sonneneinstrahlung und der Aufenthaltsdauer in der Sonne. 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.
- Der empfohlene Lichtschutzfaktor für Kinder ist mindestens 30 und für Erwachsene mindestens 20. Wählen Sie im Zweifel lieber einen höheren Schutz!
- Achten Sie auch auf einen UV-A-Schutz in Sonnenschutzprodukten (UVA-Logo)!
- Bitte beachten Sie: Einen vollständigen Schutz vor Sonnenstrahlung durch Sonnenschutzmittel gibt es nicht. Angaben 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.

Das „MEHR“ an Sonnenschutz

Auch Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor können die UV-Strahlen nicht völlig abwehren. Durch einfache Maßnahmen kann man sich zusätzlich und effektiv vor UV-Strahlung schützen:

- Bleiben Sie nicht länger in der Sonne als Sie gut vor den gefährlichen UV-A- und UV-B-Strahlen geschützt sind!
- In der Mittagszeit (11-15 Uhr) ist die Sonne besonders zu meiden.
- An Meer und Strand wird das Sonnenlicht zusätzlich reflektiert. Hier herrscht erhöhte Sonnenbrandgefahr!
- Säuglinge und Kleinkinder sollten der Sonne nicht direkt ausgesetzt werden.
- Textilien 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.
- Auch die Augen brauchen Schutz. Achten Sie darauf, dass Ihre Brille UV-A- und UV-B-Strahlen abhält! Lassen Sie sich dazu in einem Fachgeschäft beraten.
- Achtung bei ersten Anzeichen eines Sonnenbrandes (Rötung oder spannendes Hautgefühl): Beenden Sie umgehend den Aufenthalt in der Sonne! Bereits jetzt kann Ihre Haut langfristig geschädigt sein.
- Bitte denken Sie daran: Auch bei bedecktem Himmel und im Schatten sind schädliche UV-Strahlen vorhanden. Im Sommer gilt also an jedem Tag: Eincremen nicht vergessen, wenn Sie sich längere Zeit im Freien aufhalten!

Weiterführende Informationen

– Webseite des BVL zu Sonnenschutzmitteln:

<http://www.bvl.bund.de/Sonnenschutzmittel>

– Webseite von haut.de zu Sonnenschutz:

<http://www.haut.de/haut/sonnenschutz/sonnenfreud-und-sonnenleid-sonnenschutz-haelt-die-haut-jung/>

Attachments

[2018 06 18 PI Sonnenschutz.pdf](#)