

# Gesundheitstipp

## Sonne genießen – mit Sicherheit!



# Gesundheitstipp – Sonne genießen – mit Sicherheit!

Sonnenlicht ist nicht grundsätzlich schädlich. Werden einige Regeln beachtet, steht dem Sonnengenuss nichts im Wege.

## 1. Nie ungeschützt oder in der Mittagszeit in die Sonne

- Generell gilt: Besondere Vorsicht mit der Sonnenbestrahlung. Darauf achten, dass die Sonnencreme auch einen UV-A-Schutz enthält.
- Den Sonnenschutz mindestens 20 Minuten vor dem Sonnenbad sorgfältig und in ausreichender Menge auftragen. Für einen Erwachsenen entspricht die notwendige Menge Sonnenschutzmittel gut drei Esslöffeln pro Anwendung.
- Beim Baden wasserfeste Sonnenschutzmittel verwenden.
- Öfter mal Schattenpausen einlegen sowie eine Kopfbedeckung und eine schützende Sonnenbrille tragen.

## 2. Den Richtigen Lichtschutzfaktor wählen

- Den Sonnenschutz dem Hauttyp anpassen.
- Im Zweifel einen höheren Schutzfaktor wählen.
- Auf keinen Fall die durch den Lichtschutzfaktor erlaubte Sonnenzeit überschreiten.
- Sonnenschutz mehrmals täglich erneuern, da er durch Wasser, Schwitzen und Abrieb verloren geht.
- Achtung: Nachcremen verlängert nicht die maximale Schutzzeit.

### Berechnung der individuellen Sonnenzeit:

Ausgangswert ist die Zeit, die jeder seinem Hauttyp entsprechend ungeschützt in der Sonne bleiben kann. Die Eigenschutzzeit liegt je nach Hauttyp und Sonneneinstrahlung zwischen ca. 5–40 Min. Mit dem angegebenen Lichtschutzfaktor multipliziert, sollte im Ergebnis die tatsächlich mögliche Sonnenzeit an einem Tag nicht überschritten werden. Daher empfiehlt sich besonders bei hellen Hauttypen ein Sonnenschutz mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor.

**Tipp:** Auch bei bedecktem Himmel auf Sonnenschutz achten: UV-Strahlen durchdringen die Wolken stärker als Licht.

## Die unterschiedlichen Hauttypen

**Typ I:** Sehr helle Haut, Sommersprossen, blonde oder hellrote Haare, blaue oder grüne Augen. Sehr schnelle Hautrötung, niemals Bräunung

**Typ II:** Helle Haut, blonde bis dunkelblonde Haare, blaue oder grüne Augen. Schnelle Hautrötung, schwache Bräunung

**Typ III:** Dunkelblonde bis braune Haare, braune Augen. Leichte Hautrötung, gute Bräunung

**Typ IV:** Bräunlich getönte Haut, dunkelbraunes bis schwarzes Haar, braune Augen. Nie Sonnenbrand, sofort Bräunung

