

Richtiger Sonnenschutz

Körper und Seele sehnen sich nach den wärmenden Sonnenstrahlen. Nicht nur auf unsere Gemütsverfassung wirkt sich das Sonnenlicht positiv aus, auch zur Bildung von Vitamin D wird es gebraucht.

Neben Licht und Wärme werden auch die UV-Strahlen von der Sonne ausgesandt. UV-Strahlung ist unsichtbar, ein Zuviel davon verursacht jedoch Sonnenbrand und schädigt unsere Haut nachhaltig.

Was kann bei zuviel Sonne passieren?

Sonnenbrand

ist eine akute Hautentzündung durch eine Überdosis UVB-Strahlung.

Sonnenallergie

ist meist eine Lichtempfindlichkeit mit einer bestimmten Hautreaktion (Bläschen).

Alterung der Haut

Hautalterung ist bis zu einem gewissen Grad genetisch bedingt, kann aber von Umweltfaktoren wie UV-Licht und mechanischer Belastung verstärkt werden. Das Ergebnis: Falten!

Hautkrebs

Bei durch UVB-Strahlung geschädigter Haut ist das Risiko einer Krebserkrankung höher! Diese kann bis zu 20 Jahre später auftreten!

Wissenswertes zu Haut und Sonne...

- Es gibt sechs verschiedene Hauttypen. Jeder Typ benötigt einen unterschiedlichen Sonnenschutzfaktor!
- Die Sonne wirkt besonders stark in den Bergen und am Strand.
- Helle Flächen wie Schnee, Eis, Sand, Beton und Wasser verstärken die Sonnenwirkung.
- Die Haut wird braun, nicht weil sie schön sein will, sondern weil sie sich gegen die UV-Strahlen schützen will. Eine gesunde Bräune gibt es nicht.
- Kinder haben geringere Eigenschutzmechanismen. Sie müssen sich besonders gut schützen.

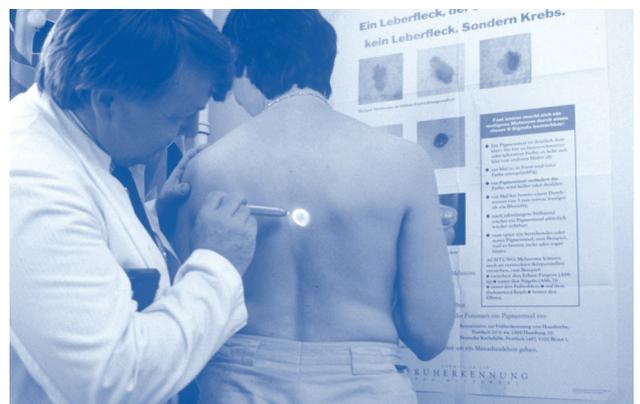
Was mache ich bei Sonnenbrand?

- Auflegen von kühlen Umschlägen, um die Temperatur der Haut zu senken (z.B. mit Topfen!).
- Feuchtigkeitspflege.
- Kaltes Bad.
- Nicht erneut in die Sonne, bevor der Sonnenbrand abgeklungen ist.
- Bei Blasen: Arzt aufsuchen!

7 Tipps

zum richtigen Sonnenschutz!

- 1 Bestimmen Sie Ihren Hauttyp.
- 2 Wählen Sie die richtige Creme für Ihren Hauttyp: Je heller die Haut, desto größer der Lichtschutzfaktor!
- 3 Nicht zu schnell von der Piste auf den Strand.
- 4 Machen Sie Pausen beim Bräunen. Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Gestalten Sie die Pausen Ihrem Hauttyp entsprechend!
- 5 Achtung auf die Augen: Nur eine gute Sonnenbrille schützt. Achten Sie auf das CE Zeichen oder auf "100% UV-Schutz".
- 6 Halten Sie Siesta zwischen 11 und 15 Uhr.
- 7 Die Richtige Kleidung. Beachten Sie die drei H's: Hemd - Hose - Hut!



Wann gehe ich zum Hautarzt?

- Wenn Sie sich oft in der Sonne aufhalten.
- Wenn ihre Haut mehr als 50 Pigmente aufweist.
- Bei besonders grossen Pigmenten.
- Wenn bereits ein Melanom diagnostiziert worden ist.
- Wenn Sie Ihren Hauttyp testen wollen!

Weiterführende Infos

- Schweizerische Krebsliga
www.swisscancer.ch
- Lernen Sie Ihren Hauttyp kennen!
www.hauttyp.ch
- UV-Licht und Hautkrebsrisiko
www.wissenschaft.de/wissen/news/260256.html