



## 10 Tipps für Ihre Haut Wie Sie Sonnentage unbeschwert genießen können

Sonnenbrand ? Endlich laden die Temperaturen zum ausgiebigen Sonnenbad ein – und abends brennt die Haut? Vor lauter Übermut und Freude über die endlich ansteigenden Temperaturen vergisst man die richtige Hautpflege – aber die Haut ist nachtragend! Auch Jahre später kann sich ein Hauttumor bilden, der auf ein falsches „Sonnenverhalten“ zurückzuführen ist.

### 1. Wenig direkte Sonne!

Direkte Sonne fördert die Hautalterung. UV-Strahlung kann bereits in jungen Jahren die Grundlage für spätere Hauttumoren sein.

### 2. Lassen Sie das Sonnenbaden ruhig angehen!

Suchen Sie in den ersten Tagen bei sonnigem Wetter im Urlaub und am Wochenende lieber den Schatten. Je langsamer Ihre Haut an die Sonne gewöhnt wird, desto intensiver und länger anhaltend ist die Bräune.

### 3. Vermeiden Sie die Mittagssonne!

Rein in den Schatten! Dies sollte das Motto sein, wenn die Sonne am höchsten steht. In Europa gilt das ungefähr für die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr.

### 4. Haut- bzw. Lichttyp beachten!

Der Hauttyp gibt Hinweise auf die richtige Aufenthaltsdauer in der Sonne

Hauttyp	Charakteristika Hauttypen Europa	So lange können Sie ungeschützt in der Sonne bleiben:	<u>Hautkrebsvorsorgeuntersuchung beim Hautarzt ist Kassenleistung!</u>
1	Helle Haut, sommersprossen, blonde oder rote Haare, blaue oder grüne Augen, kein Bräunungsvermögen, immer Sonnenbrand	10 Minuten	Ab dem 35. Lebensjahr steht künftig alle zwei Jahre eine standardisierte Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs zu. Nach Angaben des Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) erkranken in Deutschland jährlich etwa 120.000 Menschen an verschiedenen Formen von Hautkrebs. Alleine am so genannten "malignen Melanom", einer besonders gefährlichen Krebserkrankung, würden jährlich etwa 2.000 Menschen in Deutschland sterben.
2	Helle Haut, blonde Haare, blaue oder grüne Augen, geringes Bräunungsvermögen, fast immer Sonnenbrand	10-20 Minuten	
3	Leicht bräunliche Haut, dunkle Haare und Augen, gutes Bräunungsvermögen, mäßig oft Sonnenbrand	20-30 Minuten	
4	Braune Haut, dunkle oder schwarze Haare, braune Augen, gutes und schnelles Bräunungsvermögen, selten Sonnenbrand	ca. 45 Minuten	

### 5. Sonne ja – aber nur mit dem richtigen Sonnenschutz!

Lichtschutzfaktor (LSF) x maximale Sonnenzeit ohne Schutz = maximal erlaubte Sonnenzeit mit Schutz. Der Lichtschutz gibt den Faktor an, um welchen die Creme die Sonnenbrandschwelle im Vergleich zu ungeschützter Haut erhöht. Sonnenschutz 30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen!

### 6. Schützen Sie Ihre Augen!

Wichtig ist, dass die Brillengläser einen UV-Schutz aufweisen. Die Gläser sollten über einen Breitband-UV-400-Schutz verfügen, der alle gefährlichen Wellen im ultravioletten Bereich filtert.

### 7. Tragen Sie eine sonnendichte Kleidung und Kopfbedeckung!

Dunklere Stoffe blocken schädliche UV-Strahlung besonders wirksam.

### 8. Betreten Sie Strand und Schwimmbad nie ohne Sonnenschutz!

Meer- und Schwimmbadwasser sowie Sand reflektieren die UV-Strahlen und verstärken somit deren Wirkung noch. Stürzen Sie sich also nicht uneingecremt in das erfrischende Nass und tragen Sie auch beim ausgedehnten Strandspazierung immer einen Sonnenschutz auf.

### 9. Verzichten Sie auf Kosmetika!

Kosmetika, z.B. Make up und Parfüm, können in Verbindung mit Sonneneinstrahlung bleibende Hauerfärbungen, so genannte Pigmentierungen, verursachen. Dieselbe Wirkung kann auch durch bestimmte ätherische Öle ausgelöst werden – z.B. von Ölen, die in käuflichen Zitronen- oder Lavendelölen enthalten sind. Solche Öle können selbst schon bei geringem Kontakt mit der Sonne Reaktionen hervorrufen.

### 10. Kinder brauchen besonderen Schutz!

Kinderhaut ist weitaus empfindlicher als die Erwachsener. Für Kinder unter einem Jahr ist direkte Sonneneinstrahlung daher tabu. Aber auch danach sollten Sie Ihr Kind der belastenden Sonnenstrahlung nicht unnötig aussetzen. Achten Sie beim Strand- oder Schwimmbadtag auf einfache Schutzmaßnahmen: sonnengerechte Kleidung, Schatten und eine Sonnencreme, die mindestens den Lichtschutzfaktor (LSF) 20 aufweist.

Weitere Informationen: <http://www.krebshilfe.de/gesundheitsfoerderung-hautkrebs.html>  
<http://www.hautkrebstag.ch>