

## 9 Vollständigen Sonnenschutz gibt es nicht!

Sonnenschutzmittel sind kein Freibrief für einen endlosen Aufenthalt in der Sonne! Auch wer sich ausgiebig mit hohen Lichtschutzfaktoren eincremt, sollte mit der Sonne achtsam umgehen: kein Produkt kann die UV-Belastung vollständig ausbremsen! Eine gewisse Dosis UV-Strahlen erreicht die Haut immer. Wichtig: gehen Sie aus der Sonne, bevor sich die Haut rötet.

## 10 Kinderhaut reagiert höchst empfindlich auf die Sonne. Sie braucht den bestmöglichen Schutz!

Bei Kindern sind die natürlichen Schutzmechanismen der Haut noch nicht vollständig ausgebildet. Trotzdem verbringen Kinder mehr Zeit im Freien und in der Sonne als Erwachsene. Bis ein Kind 18 Jahre alt ist, hat seine Haut durchschnittlich bereits 75 % der Lebensdosis an UV-Strahlung abbekommen. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Folgen Sie dem Rat der Dermatologen und setzen Sie Babys und Kleinkinder während der ersten zwölf Monate überhaupt nicht direkter Sonne aus! Ab dem zweiten Lebensjahr dürfen Sie die Kleinen auch mal in die Sonne lassen – aber nur für kurze Zeit und nicht zur Mittagszeit (siehe Punkt 2). Wappnen Sie Ihr Kind vorher mit langärmeliger Kleidung und Sonnenhütchen. Optimal ist spezielle UV-Schutzkleidung für Kinder. Alles, was nicht von Stoff bedeckt ist, cremen Sie dick ein – mit einer speziellen Kindercreme und mindestens LSF 30.

Ausführliche Informationen sowie einen Aktionskalendar zum Tag des Sonnenschutzes finden Sie unter:

[www.sonnenschutz-sonnenklar.info](http://www.sonnenschutz-sonnenklar.info)

Hauttyp 1		Hautfarbe: sehr hell, blass Augenfarbe: meist blau Haarfarbe: rötlich Sonnenbrand: sofort Eigenschutzzeit: 5 bis 10 Min.	Lichtschutzfaktor <b>30 bis 50+</b>
Hauttyp 2		Hautfarbe: hell Augenfarbe: blau, grün, grau Haarfarbe: blond Sonnenbrand: schnell Eigenschutzzeit: 10 bis 20 Min.	Lichtschutzfaktor <b>20 bis 50</b>
Hauttyp 3		Hautfarbe: hellbraun Augenfarbe: grau, braun Haarfarbe: dunkelblond Sonnenbrand: selten Eigenschutzzeit: 15 bis 25 Min.	Lichtschutzfaktor <b>15 bis 30</b>
Hauttyp 4		Hautfarbe: braun Augenfarbe: dunkel Haarfarbe: dunkel Sonnenbrand: kaum Eigenschutzzeit: 20 bis 30 Min.	Lichtschutzfaktor <b>10 bis 15</b>
Kinderhaut		Hautfarbe: sehr hell Augenfarbe: alle Augenfarben Haarfarbe: alle Haarfarben Sonnenbrand: sehr schnell Eigenschutzzeit: max. 10 Min.	Lichtschutzfaktor <b>30+</b>



Herausgeber:  
Aktionsbündnis zum Tag des Sonnenschutzes  
[www.tag-des-sonnenschutzes.info](http://www.tag-des-sonnenschutzes.info)



Verantwortlich:  
IKW e. V.  
Mainzer Landstraße 55  
60329 Frankfurt/Main.  
Titelfoto: [travnikovstudio@fotolia.com](mailto:travnikovstudio@fotolia.com)



# Sonnenschutz? Sonnenklar!



## 10 Tipps für den optimalen Schutz

**1 Sonnenschutz ist immer und überall gefragt: auf dem Balkon genauso wie in den Bergen und am Meer.**

Sonnenschutz geht alle an: Kindergartenkinder, Schulausflügler, Straßencafé-Besucher, Freizeit- und Profisportler, und natürlich auch Berufstätige, die draußen arbeiten. Und er hat nicht nur im Sommer Saison: Im Winter reflektiert der Schnee die Strahlen; Wind und Minusgrade lassen die Sonne noch intensiver wirken. Im Frühjahr treffen die wohltuenden wärmenden Sonnenstrahlen dann mit schnell zunehmender Intensität auf die sonnenentwöhnte Winterhaut. Im Sommer ist man selbst bei bedecktem Himmel nicht sicher vor UV-Strahlen geschützt.

**2 Meiden Sie die Sonne, wenn sie vom Himmel brennt! Das gilt besonders zur Mittagszeit.**

Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung überall am stärksten. Gönnen Sie Ihrer Haut in dieser Zeit eine Ruhepause und meiden Sie die Sonne. Für Sport, Spazierengehen, Gartenarbeit und alles, was Sie im Freien tun wollen, sind die Vor- und Nachmittagsstunden viel besser geeignet!

**3 Auch im Schatten strahlt die Sonne! Reflektion durch Wasser und Sand erhöht die Sonnenbrandgefahr.**

Im Schatten trifft immer noch fast die Hälfte des direkten Sonnenlichts auf die Haut. Je stärker die UV-Belastung, desto kürzer ist die Eigenschutzzeit der Haut. Die Intensität der UV-Strahlung nimmt von den Polen der Erde in Richtung Äquator zu und steigt mit der Höhe über dem Meeresspiegel an: um etwa 10 % pro 1.000 Höhenmeter. Wasser, egal ob von Meer oder Schwimmbad, reflektiert die Sonnenstrahlen und verstärkt die UV-Belastung der Haut nochmals um bis zu 90 %.

**4 Kleidung schützt am besten vor Sonnenschäden. Vergessen Sie Sonnenhut oder Schirmmütze nicht!**

Textilien schirmen die Haut effektiv von der UV-Strahlung ab; vorausgesetzt, sie sind dick genug und dicht gewebt. Ein transparenter Stoff, der von einem Teil des sichtbaren Lichts passiert werden kann, lässt auch UV-Licht durch. Achtung: Baumwolle absorbiert die UV-B-Strahlen, die Sonnenbrand auslösen, sehr schlecht; Gewebe aus Polyester gewähren dagegen einen relativ guten Schutz. Auch Farbe und Schnitt spielen eine Rolle: weite und dunkle Kleidung schützt besser als enge und helle.

**5 Auch die Augen brauchen Schutz. Setzen Sie eine Sonnenbrille auf!**

Wer seine Augen nicht vor der UV-Strahlung schützt, riskiert bleibende Schäden an Hornhaut und Netzhaut. So greift der kurzwellige UV-B-Anteil des Sonnenlichts insbesondere Hornhaut und Bindehaut an. Denken Sie beim Brillenkauf an die Gläsergröße: bei kleinen, runden Gläsern besteht die Gefahr, dass das UV-Licht von der Seite in die Augen trifft. Auch auf die Farbe der Gläser sollten Sie achten: eine braune oder graue Tönung ist ideal. Gut schützende Sonnenbrillen sind mit Angaben wie »UV-400«, »100 Prozent UV« oder dem »CE«-Zeichen gekennzeichnet.

**6 Cremem Sie die unbedeckten Hautpartien mit Sonnenschutzmitteln ein – Ihrem Hauttyp entsprechend!**

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie gut eine Sonnencreme oder -milch vor UV-B-Strahlung schützt. Ein hoher LSF steht für eine hohe Schutzwirkung, ein niedriger LSF für einen geringeren Schutz. Auf den Produkten finden Sie sowohl den LSF als Zahlenwert als auch die dazugehörige Schutzklasse: es gibt den Basisschutz sowie mittleren, hohen und sehr hohen Schutz. Bei empfindlichen, zu Sonnenbrand

neigenden Hauttypen ist hoher Schutz erste Wahl (mindestens Lichtschutzfaktor 30). Für weniger empfindliche Hauttypen ist die mittlere Schutzklasse (etwa LSF 20) ausreichend – siehe die Tabelle auf der Rückseite. Wählen Sie im Zweifel lieber einen höheren Schutz und bleiben Sie nicht so lange in der Sonne! Ein angemessener hoher UV-A-Schutz ist übrigens bei allen am Markt erhältlichen modernen Sonnenschutzmitteln inklusive. Eine individuelle Lichtschutzfaktor-Empfehlung erhalten Sie tagesaktuell unter: [www.haut.de/service/lfsf-tipp](http://www.haut.de/service/lfsf-tipp)

**7 Cremem Sie sich rechtzeitig und großzügig ein – bevor Sie nach draußen gehen!**

Wenn Sie Ihre Haut drinnen eincremen, ist sie bereits geschützt, wenn Sie nach draußen gehen. Sonnencreme, -milch, -gel oder -spray brauchen keine Vorlaufzeit, um zu wirken! Seien Sie großzügig beim Auftragen! Nur so wird die volle Schutzwirkung auch erreicht. Vergessen Sie Ohren, Nase, Oberlippe, Kopfhaut, Dekolleté, Nacken, Schultern und Fußrücken nicht! Diese »Sonnenterrassen« sind besonders lichtempfindlich und der UV-Strahlung am meisten ausgesetzt.

**8 Regelmäßiges Nachcremen nicht vergessen, vor allem bei Sport und Spiel!**

Beim Laufen, Radfahren und Ballspielen sind Sie der Sonne oft besonders lange und direkt ausgesetzt. Idealerweise schützen Sie sich vorher mit einem hohen Lichtschutzfaktor und wasserfesten Produkten. Unabhängig von der Höhe des Lichtschutzes sollten Sie immer wieder nachcremen. Denken Sie daran: durch Schwimmen, Schwitzen und Abtrocknen sowie dadurch, dass die Kleidung auf der Haut reibt, verringert sich die Schutzwirkung.