

# SONNENSCHUTZ

**Der Sommer rückt immer näher und die Sonne zeigt sich wieder öfter. Viele befinden sich in der Planung des Sommerurlaubs und dabei sollte auch der richtige Sonnenschutz nicht vernachlässigt werden. Mit diesen fünf Tipps können Sie sich und ihre Haut bestens auf die Sonnenstrahlen vorbereiten und auch davor schützen.**

## ***Tipp 1: Hauttyp kennen***

Helle Haut verträgt weniger Sonne. Für den richtigen Sonnenschutz man seinen Hauttypen kennen.

- *Der keltische Typ:* hat typischerweise sehr helle Haut, Sommersprossen und blonde oder rote Haare. Er braucht permanent einen hohen Sonnenschutz.
- *Der nordische Typ:* mit blonden Haaren und heller Haut, kann in der Regel bis zu 20 Minuten ohne Schutz in der Sonne bleiben.
- *Der Mischtyp:* der meist braune Haare und etwas dunklere Haut hat, kann sich bis zu 30 Minuten gefahrlos in der Sonne aufhalten.
- *Der mediterrane Typ:* Für Menschen mit dunkelbraunen oder schwarzen Haaren und bräunlicher Haut besteht für etwa 45 Minuten in der Sonne ein geringes Risiko.

## ***Tipp 2: Lichtschutzfaktor richtig wählen***

Je nach Hauttyp und geplanter Expositionszeit, also der Zeit die man in der Sonne verbringt, muss der Lichtschutzfaktor (LSF) richtig gewählt werden. Dabei sind sehr hohe Kennzahlen leicht irreführend: Durch einen LSF von 20 werden bereits 95 Prozent aller UVB-Strahlen absorbiert, mit LSF 50 sind es mit 98 Prozent nur unwesentlich mehr. Auch wenn die hohen Zahlen ein größeres Gefühl der Sicherheit vermitteln, ist für die gesunde Haut ein LSF von 30 ausreichend. Bei Unsicherheiten lassen Sie sich am besten direkt dazu beraten. Wir stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

## ***Tipp 3: Rechtzeitig eincremen***

Die Faustregel, 30 Minuten vor Beginn des Sonnenbades die Creme aufzutragen, wird leider häufig nicht eingehalten. Besonders für empfindliche Kinderhaut ist das rechtzeitige Eincremen unerlässlich – schon die ersten Minuten in der prallen Sonne ohne Sonnenschutz können der Haut schaden. Übrigens: mehrfaches Eincremen am Tag ist zwar wichtig, um den Verlust der Sonnencreme durch Schweiß, Wasser oder Handtücher auszugleichen. Die Schutzzeit wird dadurch allerdings nicht verlängert.

## ***Tipp 4: Irrglaube „Sunblocker“***

Wichtig für besonders enthusiastische Sonnenanbeter: Einen vollständigen UV-Schutz gibt es nicht. Auch mit dem höchsten LSF ist die Zeit, in der die Haut die Sonneneinstrahlung ohne Schaden toleriert, begrenzt. Der Begriff „Sunblocker“ ist daher auch Sicht von Fachleuten falsch und sollte vermieden werden. Wer sich allzu lange in die Sonne legt, kann auch trotz LSF 50 schmerzhaft Überraschungen erleben – insbesondere dann, wenn die Haut noch nicht vorgebräunt ist.

## ***Tipp 5: Sonnenbrand richtig versorgen***

Wen es trotzdem erwischt hat, der sollte rasch Gegenmaßnahmen ergreifen. Die wichtigste Maßnahme: Weitere Sonneneinstrahlung unbedingt vermeiden! Lange, luftdurchlässige Kleidung und ein Hut helfen. Anschließend kann versucht werden, durch Kühlung die Beschwerden zu lindern. Coolpacks oder Eis sind nicht geeignet, feuchte Umschläge oder kühlende Gele helfen besser. Zur Regeneration der Haut eignen sich am besten feuchtigkeitsspendende Lotionen. Dexpanthenol-haltige Cremes oder Gels aus der Apotheke können den Heilungsprozess der Haut beschleunigen.