



Sommer – Sonne mit Genuss

Wir zeigen dem Sonnenbrand die rote Karte!

Leichtfertigkeit im Umgang mit der Sonne im einen Fall, im anderen Fall Angst vor Hautkrebs – beides sind schlechte Ratgeber. Dazwischen gibt es viel Irrglaube um das Thema Sonnenschutz. Begegnen Sie diesem Irrglauben mit Wissen und geben Sie dem Sonnenbrand und seinen negativen Folgen keine Chance. Freuen Sie sich am Sommer und der Sonne - genießen Sie das gesunde Sonnenbaden!

Falsch: Im Schatten und wenn es bewölkt ist, muss man sich nicht vor der Sonne schützen.

Richtig: Verzichten Sie nicht auf den Sonnenschutz, auch dann nicht, wenn es bedeckt ist oder Sie sich im Schatten aufhalten.

Die schädliche UV-Strahlung erreicht die Haut trotz Wolken. Und auch im Schatten unter dem Sonnenschirm oder unter dem Baum sind wir nicht vollständig vor der Sonne geschützt. Deshalb den Sonnenschutz nicht vergessen.

Falsch: Der Gang ins Solarium eignet sich zum Vorbräunen und bereitet die Haut auf den Sommerurlaub vor.

Richtig: Gewöhnen Sie sich langsam von kühlerem an wärmeres Klima mit Sonneneinstrahlung.

Halten Sie sich bei warmen Temperaturen jeden Tag ein bisschen länger draussen auf. Immer gilt: Wenn die Sonneneinstrahlung am intensivsten ist – zwischen 11.00 und 15.00 Uhr - vermeiden Sie es, sich der direkten Sonne auszusetzen.

Vorsicht: Wasser reflektiert das Sonnenlicht und erhöht die Gefahr eines Sonnenbrands.

Falsch: Es ist egal, welches Sonnenschutzprodukt Sie benutzen, Hauptsache Sonnencreme.

Richtig: Schützen Sie sich mit geeigneten Sonnenschutz-Produkten für ihren Hauttyp.

Es ist die Funktion einer Sonnencreme, schädliche UV-Strahlen der Sonne vom Körper fern zu halten. Dabei wird mit chemischen oder physikalischen Filtern gearbeitet. Chemische Filter: Aufnahme der UV-Strahlung der Sonne und deren Umwandlung in einer chemischen Reaktion in unbedenkliche Wärme. Physikalische Hilfsmittel hingegen wirken wie kleine Spiegel, wo die Sonnencreme die eintreffenden UV-Strahlen zurückreflektiert und zerstreut. Physikalische Filter haben den Vorteil, dass sie sofort nach dem Auftragen wirken, die chemische Varianten hingegen brauchen ein paar Minuten, um die Wirkung zu gewährleisten. Außerdem eignen sich die physikalischen Filter besonders gut für Allergiker. Es gibt Sonnencremes oder Sonnensprays, die beide Verfahren kombiniert anwenden und so einen besonders guten Schutz sichern. Weil der Preis eines Sonnenschutzmittels nichts über dessen Qualität aussagt, lohnt sich der Vergleich in Testberichten. (www.test.de)

Falsch: Je häufiger Sie sich eincremen, desto länger sind Sie geschützt.

Richtig: Egal wie häufig Sie nachcremen, die Zeit Ihres Sonnenschutzes bleibt die Gleiche.

Deshalb ist es wichtig, sich richtig und lückenlos einzucremen und beim längeren Aufhalten in der Sonne einen hohen Lichtschutzfaktor zu benutzen. Weil die UV-Filter nicht in sondern auf der Haut liegen, ist es nicht notwendig, die Creme oder Lotions tief einzumassieren.

Nachcremen ist dann wichtig, wenn durch den Aufenthalt im Wasser oder den Abrieb des Handtuchs oder Kleidung Schutz abhanden gekommen ist.

Falsch: Ein wenig Sonnenbrand schadet nicht.

Richtig: Es macht Sinn, einen Sonnenbrand grundsätzlich zu vermeiden, weil auch ein wenig Sonnenbrand bereits schädlich ist.

Auch ein wenig Sonnenbrand ist eine Schädigung der Haut und eine Verbrennung 1. Grades. Eine Verbrennung 2. Grades liegt dann vor, wenn die Haut Blasen wirft. Ein Arzt sollte dann dringend zu Rate gezogen werden.

Auch wenn der Körper die Schäden in einem gewissen Maß repariert, summieren sich von Sommer zu Sommer die Belastungen für und Schäden an der Haut. Damit steigt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Kinder benötigen darüber hinaus noch mehr Schutz:

- **Achtung, Kinder unter einem Jahr nie direkter Sonne aussetzen!**
- Bei starker und längerer Sonneneinstrahlung sind **Kinder immer durch Kleidung zu schützen**. Ein Hut mit Rundumkrempe ist unverzichtbar. Hilfreich sind ebenso T-Shirt mit halblangem Ärmel und Höschen mit halblangen Beinen. Achten Sie bei Kinder-Sommer-Kleidung auch auf den "UPF", den Lichtschutzfaktor für Textilien.
- Wichtig ist es auch, Kinderaugen besonders gut vor Sonnenlicht schützen. Zu viel ungefiltertes Sonnenlicht kann zu langfristigen Schäden führen. Deshalb sollten Kinder bei starker oder längerer Sonneneinstrahlung immer eine geprüfte (CE-Zeichen auf der Bügelinnenseite) und gut sitzende **Sonnenbrille** tragen.
- **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.** Als Eltern sind Sie die Hau(p)tverantwortlichen für Ihre Kinder. Sie haben die Verantwortung und Vorbildfunktion. Am besten sollten Kinder und Jugendliche nie einen Sonnenbrand erleiden.

Richtig informiert und gut geschützt, brauchen Sie sich über gesundheitliche Schäden keine Sorgen machen. Sommer – Sonne mit Verstand ist Sommersonne mit Genuss!

Wenn trotz aller Vorsicht ein **Sonnenbrand** nicht verhindert werden konnte

- lindern kühlende Kompressen die Beschwerden. Tränken Sie ein weiches Tuch, einen Waschlappen mit kaltem Wasser, wringen Sie es aus und legen Sie es vorsichtig auf die betroffene Haut. So oft wie notwendig wiederholen.
- Meiden Sie die Sonne und wenn Sie ins Freie gehen, bedecken Sie Ihren Sonnenbrand mit einem leichten Kleidungsstück.
- Vermeiden Sie es unbedingt, an der sich schälenden Haut herumzupulen und vor allem versuchen Sie nicht die Blasen zu öffnen.
- Trinken Sie viel Wasser, ungesüßten Tee oder dünne Saftschorle
- Bei einer Verbrennung zweiten Grades, wenn die Haut Blasen wirft, ziehen Sie einen Arzt zu Rate.