

Warum ist Sonnenschutz so wichtig?

Mit den warmen Sonnenstrahlen steigt auch die Freude, mehr Zeit draußen zu verbringen. Während Sie die Sonne genießen oder unter freiem Himmel einer Tätigkeit nachgehen, sollten Sie auch unbedingt an den Schutz Ihrer Haut denken. Denn zu viel UV-Strahlung kann die Haut schädigen und das Risiko für Hautkrebs erhöhen.

Hautkrebs ist eine Erkrankung, bei der sich Hautzellen unkontrolliert vermehren. Es besteht dann die Gefahr, dass sich der Hautkrebs ausbreiten und andere Körperteile wie Lymphknoten oder innere Organe befallen kann, wenn er nicht frühzeitig erkannt und behandelt wird. Das kann beispielsweise zu Schmerzen, Funktionsstörungen oder sogar lebensbedrohliche Situationen führen.

UV-Strahlung, vor allem durch Sonnenlicht, ist einer der größten Risikofaktoren. Setzt man sich der Sonne, besonders ohne, bzw. ohne ausreichenden Schutz aus, erhöht sich das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Neben dem passenden Schutz ist auch die Früherkennung wichtig. Achten Sie auf Veränderungen Ihrer Haut, wie neue oder veränderte Muttermale, und suchen Sie bei Auffälligkeiten einen Arzt auf.

Hier sind 5 Tipps, die Sie für den Schutz Ihrer Haut umsetzen können:

1. Nutzen Sie täglich einen Breitband-Sonnenschutz mit mindestens LSF 30, auch bei bewölktem Himmel. Tragen Sie Sonnencreme großzügig auf alle, insbesondere auf die unbedeckten Hautstellen auf – auch an Ohren, Nacken und Füße denken.
2. Erneuern Sie den Sonnenschutz regelmäßig alle zwei Stunden, wenn Sie Schwitzen oder Wasserkontakt haben öfter.
3. Bedecken Sie Hautstellen mit langärmeligen Shirts, Hosen, Hüten und Sonnenbrillen, um UV-Strahlen zu blockieren.
4. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung zwischen 11 Uhr und 15 Uhr, wenn die UV-Strahlung am stärksten ist.
5. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Haut auf neue oder veränderte Muttermale und lassen Sie sich bei Bedarf vom einen Arzt untersuchen.

Fazit:

Sonnenschutz ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Gesundheit im Sommer. Genießen Sie die Sonne verantwortungsvoll und nehmen Sie sich für Ihre Haut ein paar Minuten Zeit – so können Sie lange Freude an den sonnigen Tagen haben.

Was hat es mit der UV-Strahlung auf sich?

UV-Strahlung, oder ultraviolette Strahlung, ist eine Art von Sonnenlicht, die für das menschliche Auge unsichtbar ist. Sie kommt von der Sonne und kann die Haut und die Augen beeinflussen. Während UV-Strahlung für die Produktion von Vitamin D wichtig ist, kann zu viel davon die Haut schädigen und zu Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung oder sogar Hautkrebs führen. Deshalb ist es wichtig, sich bei längerem Aufenthalt in der Sonne gut zu schützen.

Hierbei werden unterschieden:

Natürliche UVC-Strahlung, die extrem kurzwellig und sehr energiereich ist und Haut und Augen schädigen kann. Sie wird durch die Ozonschicht abgefangen.

UVB-Strahlung ist eine Art von ultravioletter Strahlung, die hauptsächlich die obere Hautschicht betrifft. Sie ist verantwortlich für Sonnenbrand und spielt eine wichtige Rolle bei der Vitamin-D-Produktion in der Haut. Allerdings kann zu viel UVB-Strahlung die Haut schädigen und das Risiko für Hautkrebs erhöhen.

UVA-Strahlung dringt tiefer in die Haut ein und ist hauptsächlich für die vorzeitige Hautalterung verantwortlich. Sie trägt ebenfalls zum Hautkrebsrisiko bei.

Checken Sie den UV-Index?

Der Mensch hat kein Sinnesorgan, mit dem die UV-Strahlung wahrgenommen werden kann. Der UV-Index (UVI) verdeutlicht UV-Strahlen auf einer Skala. Er wird regelmäßig gemessen und gibt die Stärke der ultravioletten Strahlung der Sonne an, die bei einer Bewölkung auf die Erdoberfläche trifft.

Seine Skala reicht von 0 bis 11++. Je höher die Zahl, umso höher und gefährlicher die UV-Belastung und die Gefährdung der Haut. In Deutschland sind Werte zwischen 0 und 8 üblich.

Im Internet können Sie täglich die aktuellen UV-Werte abrufen, und zwar weltweit. Wichtig zum Beispiel, wenn Sie Urlaub in südlichen Ländern machen wollen. Beispielsweise über den Deutschen Wetterdienst.

<https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html>

Wussten Sie, was die Abkürzung LSF bedeutet?

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, um wie viel Zeit ein Sonnenschutzmittel die Eigenschutzzeit der Haut vor UVB-Strahlung verlängert.

Wussten Sie, was Eigenschutzzeit der Haut bedeutet?

Jede Haut hat ihre „Eigenschutzzeit“, das heißt man kann sie eine bestimmte Zeit der Sonne aussetzen, ohne dass sie gefährdet ist. Dieser Eigenschutz der Haut hängt vom Hauttyp ab.

Bestimmen sie beispielsweise unter folgender Internetadresse Ihren Hauttyp:
<https://www.stmfp.bayern.de/vorsorge/umwelteinwirkungen/uv-strahlung/>

Bei Verwendung von Sonnenschutzmitteln errechnet sich die maximale Verweildauer in der Sonne durch die Multiplikation der Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels.

$$\text{Eigenschutzzeit} \times \text{Lichtschutzfaktor} = \text{Sonnenschutzzeit}$$

Beispiel: 10 Minuten Eigenschutzzeit \times Lichtschutzfaktor 10 = 100 Minuten Besonnungszeit bis zum Sonnenbrand.

Merke: Diese Formel dient als Richtwert. Jede Haut ist individuell und bedarf unterschiedlicher Zuwendung. Aus diesem Grund sollten Sie stets auf die Bedürfnisse Ihrer Haut achten und Verantwortung für Ihren Körper übernehmen.

Ein besonderer Schutz für eine besondere Haut

Wussten Sie, welche Haut besonderen Schutz braucht?

Kinderhaut ist empfindlicher als Erwachsenenhaut. Sie ist dünner als die Haut von Erwachsenen und hat weniger Pigmente. Aus diesem Grund ist der Eigenschutz der Haut gegen UV-Strahlen geringer. Kinder können nicht selbst für ihren Schutz sorgen. Daher sind Sie als Eltern, Großeltern etc. in der Verantwortung Ihre Lieblinge zu schützen. Dies gilt nicht nur in Schwimmbädern oder am Strand. Auch im eigenen Garten, in der Stadt oder auf dem Schulhof sind Ihre Kinder den Sonnenstrahlen ausgesetzt.

5 Tipps für den Hautschutz von Kindern:

1. Kinder unter zwei Jahren nie direkter Sonne aussetzen.
2. Kinder nicht der Mittagssonne zwischen 11:00 Uhr und 15:00 Uhr aussetzen. Hier ist die Sonnenbrandgefahr am höchsten.
3. Immer durch passende Kleidung schützen.
4. Unbedeckte Körperbereiche eincremen. Mindestens LSF 30 oder mehr.
5. Schützen sie die Augen ihres Kindes mit einer hochwertigen Sonnenbrille.

Die meisten Kinder tragen eher ungern Sonnencreme auf.

Hier finden Sie 4 Tipps, die Ihnen helfen können:

1. Seien Sie Vorbild und zeigen Sie, dass es Freude macht die eigene Haut zu schützen. So ermutigen Sie Ihr Kind zur Nachahmung.
2. Lassen Sie das Eincremen zur Gewohnheit werden. Stellen sie beispielsweise einen Sonnencremespender gut sichtbar zu Hause auf. So wird jeder an den Sonnenschutz erinnert.
3. Kinder sollten nicht nur eingecremt werden, sondern auch selbst mitwirken dürfen. Lassen Sie Ihren Liebling beginnen. Sie übernehmen dann den Feinschliff zum Schluss.
4. Spielerisch macht das Eincremen noch mehr Spaß. Hierfür ein Eincremegedicht:
„Bevor wir gleich nach draußen geh`n, hol`n wir erst die Sonnencreme.
Wir cremen uns`re Arme ein, auch die Beine, das ist fein.
Die Creme kommt noch ins Gesicht, auch der Nacken kriegt ne Schicht“ (KlettKita)