



## Sonnenschutz

Sonnenschutzmittel sind dazu bestimmt vor UV-Strahlung zu schützen, indem sie die Strahlung absorbieren, streuen oder reflektieren. Das UV-Spektrum der Sonnenstrahlung wird unterteilt in:

**UV-B-Strahlen** sind kurzwellig (280-320 nm = Nanometer), sehr energiereich und bewirken die spät eintretende, jedoch lang anhaltende Bräune. Im Akutfall sind sie für die Entstehung des Sonnenbrandes verantwortlich. Als Spätfolgen können u.a. Hautkrebs, Hautalterung oder Bindegewebsschäden auftreten.

**UV-A-Strahlen** sind langwellig (320-400 nm), energieärmer und verantwortlich für die Sofortpigmentierung der Haut, welche aber nicht lange anhält. Als akute Schäden wären Sonnenallergien und Mallorca-Akne (s. u.) zu nennen. Eine Schädigung der Netzhaut (nur Sonnenbrillen mit UV-A/B Filter benutzen!) sowie lichtbedingte, vorzeitige Hautalterung (Fältchenbildung, Elastizitätsverlust, Altersflecken) sind als bleibende Schäden zu nennen.

Ein Sonnenbrand wird hauptsächlich von UVB-Strahlen hervorgerufen. UVA führt zu vorzeitiger Hautalterung und zu Störungen im menschlichen Immunsystem. Beide Strahlungen tragen zur Entwicklung von Hautkrebs bei.

Ein **Lichtschutzfaktor** gibt an, um wie viel länger man sich der Sonne aussetzen kann, wenn man einen Sonnenschutz verwendet: z. B. LSF 8 (europ. Standard): 8x20 Min = ca. 2,5 h).

Erneutes Eincremen mit demselben **Lichtschutzfaktor** kann diese Zeit nicht verlängern. Durch Schwitzen oder Baden ist der Sonnenschutz nicht mehr vollständig gegeben und ein erneutes Auftragen erforderlich.

**Mittlere und hohe Schutzleistungen** werden durch den kombinierten Einsatz von organischen, öl- oder wasserlöslichen (chemischen) und anorganischen unlöslichen (physikalisch) Filtersubstanzen erreicht.

**Chemische**, mit einem oder zwei UV-Filter(n) - sie sind hochwirksam, können aber Allergien auslösen.

**Physikalische**, mit mineralischen UV-Filtern (Mikropigmente) sind zwar weniger allergen, jedoch schwierig in der Anwendung (zieht nicht gut in die Haut ein; nicht 100%ig wasserfest).

Effektives Schutzniveau ist jedoch nur gewährleistet, wenn **ausreichend Sonnenschutzmittel** aufgetragen wird - mind. 2mg/cm<sup>2</sup>. Diese Menge entspricht gut 3 Esslöffeln für eine einmalige Anwendung bei einem Erwachsenen. Der Tagesbedarf einer vierköpfigen Familie würde bei nur zweimaliger Anwendung 200 - 250 ml betragen.

Die Haut hat einen **gewissen Eigenschutz** (im Mittel 20 Minuten) bevor Sie rot wird. Möchten Sie sich länger der Sonnenstrahlung aussetzen, müssen Sie unbedingt einen Sonnenschutz auftragen der Ihrem Hauttyp (1 sehr empfindlich; 4 am wenigsten empfindlich) entspricht.

### TIPPS zum Sonnenschutz:

- **Die richtige Kleidung** (4-H-Regel: Hut, Hose, Hemd, Hoher Lichtschutzfaktor).
- **Genügend Sonnenschutz** ca. 0,5 Stunden vor dem Sonnenbaden auftragen (Faustregel: 25 ml pro Ganzkörperanwendung).
- Entfernen Sie **Kosmetika oder Parfum** bevor Sie sich in die Sonne legen (ev. Hautausschläge).
- Nach dem Baden empfiehlt sich auch bei wasserfestem Sonnenschutz **erneutes Eincremen**.
- **Meiden Sie die Mittagssonne** (11:00 - 14:00 Uhr) und halten Sie sich bevorzugt im Schatten auf.
- Verwenden Sie nach dem Sonnenbad ein **Après-Produkt**.
- **Trinken** Sie - je nach Schweißverlust - ausreichend (ca. 2-4 Liter - keinen Alkohol).
- **Säuglinge** dürfen nie der prallen Sonne ausgesetzt werden.
- Bei **Kindern** ist zusätzlich darauf zu achten, dass der Sonnenschutz wasserfest ist und ein Sonnenhut, eine Sonnenbrille vom Fachhandel sowie Schuhe getragen werden (bei Verwendung von Sandalen die Füße immer gut eincremen, da Sonnenbrandgefahr an den freien Stellen besteht).
- Sorgen Sie für einen **Sonnen-/Hautschutz von innen**, indem Sie sich ausgewogen ernähren. Vor allem die sogenannten Antioxidantien (Vitamine: A bzw.  $\beta$ -Carotin, E, C sowie die Spurenelemente Selen und Zink) sind für die Reparaturmechanismen der Haut von Bedeutung. Unterstützende **Nahrungsergänzungsmittel** hält Ihr(e) ApothekerIn für Sie bereit - er/sie berät Sie diesbezüglich gerne.

Zu einem **Sonnenstich** kann es kommen, wenn man sich zu lange der Sonne aussetzt. Symptome: starke Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Schwindel, plötzliche Müdigkeit, Ohrensausen sowie Sehstörungen. Suchen Sie sofort Schatten auf, halten Sie den Kopf erhöht und unwickeln sie den Kopf mit feuchten kühlen Tüchern. Trinken Sie genug (z. B. 1 TL Salz auf 1 Liter Wasser). Bei Erbrechen nehmen Sie zum Ausgleich des Elektrolythaushaltes ein entsprechendes Präparat aus der Apotheke.

Beim **Hitzschlag** handelt es sich um einen Wärmestau im Körper, der nicht direkt der Sonne ausgesetzt gewesen sein muss. Symptome: Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen sowie trockene, rote und erhitzte Haut. Die Körpertemperatur kann bis auf 40 °C ansteigen und es kann zu Bewusstlosigkeit, Schock und Kreislaufversagen kommen. Sofortmaßnahmen siehe oben. Verständigen Sie eine(n) Arzt/Ärztin.

