

DAS GESUNDHEITSAMT INFORMIERT:

Die Sache mit dem Sonnenbrand

Sommerzeit ist Sonnenzeit und die Zeit der Sonnenbrände. Dass zum Genuss auch der richtige Schutz gehört, ist selbstverständlich. Ansonsten können nicht nur Sonnenbrand sondern u.a. auch Sonnenallergie, vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs drohen.

Sonnenprogramm für gesunde Haut

- ❖ **Mittagssonne meiden!**
Zwischen 11.00 und 15.00 Uhr raus aus der Sonne, da in dieser Zeit ein Großteil der Strahlung anfällt.
- ❖ **Länge des Sonnenbades nach dem Hauttyp richten!**
- ❖ **Sonnenschutzmittel anwenden!**
Dabei auf lückenlosen Schutz gegen UVA- und UVB-Strahlen achten und mindestens 20 Minuten vor dem Rausgehen auftragen.
- ❖ Nach dem Baden auf jeden Fall **nachcremen**. Auch bei wasserfesten Produkten. Generell wird empfohlen, alle 2 Stunden nachzucremen.
- ❖ **Kleidung ist der beste Schutz!**
Luftige und leichte, möglichst langärmelige Kleidung. Ganz sicher sind UV-getestete T-Shirts oder Badeanzüge mit eingebautem Lichtschutz.

- ❖ **Sonnenbrille und Hut nicht vergessen!**
Am Auge können bei mangelndem UV-B- und UV-A-Schutz Bindehautentzündung, Linsentrübung und Netzhautschäden entstehen. Hüte verhindern nicht nur Sonnenbrände im Gesicht, sondern auch einen Sonnenstich.
- ❖ Auch im **Schatten** aufpassen, da die Hälfte aller Strahlen reflektiert werden; diese können ebenfalls die Haut verbrennen.
- ❖ Baby und Kleinkinder nicht der prallen Sonne aussetzen. Besser mit leichter Kleidung schützen als mit Sonnencreme, die evtl. nur in die Augen gerieben wird.
- ❖ **Keine Kosmetika verwenden!**
Kosmetika, Parfüm und Deodorant können bleibende Pigmentveränderungen der Haut verursachen.
- ❖ **Beispiel geben!**
Je selbstverständlicher der Sonnenschutz für die Erwachsenen ist, desto weniger wird er von Kinder in Frage gestellt. Kinder sind durch ihre dünnere Haut viel gefährdeter als Erwachsene.

Fazit:

Jede Rötung ist ein Sonnenschaden. Ein richtiger Sonnenbrand ist wie eine Alarmanlage, die erst losgeht, wenn der Einbrecher schon im Haus ist.

