

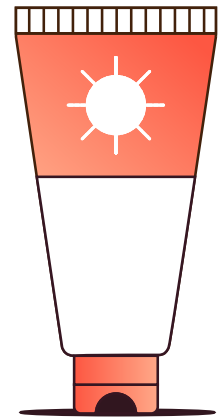


Sonne tanken, aber sicher

Dein Sonnenschutz-Guide

Sonne hebt oft die Stimmung, fördert die körpereigene Vitamin-D-Bildung und lädt dazu ein, mehr Zeit im Freien zu verbringen. Gleichzeitig bedeutet intensive Sonneneinstrahlung jedoch auch eine Belastung für Haut, Augen und Kreislauf.

Besonders in den Sommermonaten, auf Reisen oder bei Outdoor-Aktivitäten ist ein bewusster Umgang mit UV-Strahlung wichtig. Denn Sonnenschutz bedeutet mehr als nur gelegentlich Sonnencreme aufzutragen – entscheidend ist die Kombination verschiedener Schutzmaßnahmen.



Warum Sonnenschutz so wichtig ist

UV-Strahlen können Haut und Körper auf unterschiedliche Weise belasten. Während UV-B-Strahlen vor allem Sonnenbrand verursachen, dringen UV-A-Strahlen tiefer in die Haut ein und begünstigen vorzeitige Hautalterung sowie langfristige Zellschäden. Ein Sonnenbrand ist dabei nicht nur eine kurzfristige Hautreizung, sondern eine **akute Schädigung der Haut**. Wiederholte UV-Belastung erhöht zudem das Risiko für verschiedene Formen von Hautkrebs.

Auch ohne sichtbaren Sonnenbrand kann UV-Strahlung wirken: Sie dringt teilweise durch Wolken und wird zusätzlich von **Wasser, Sand, Glas oder hellen Oberflächen** reflektiert.

Wie funktioniert der Lichtschutzfaktor?

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie stark sich die individuelle Eigenschutzzeit der Haut gegenüber **UVB-Strahlung** verlängert, bevor ein Sonnenbrand entsteht. Diese Eigenschutzzeit ist je nach Hauttyp unterschiedlich.

Faustregel: Eigenschutzzeit × LSF = theoretische Schutzzeit

Beispiel: 10 Minuten Eigenschutz × LSF 30 = ca. 300 Minuten Schutzzeit

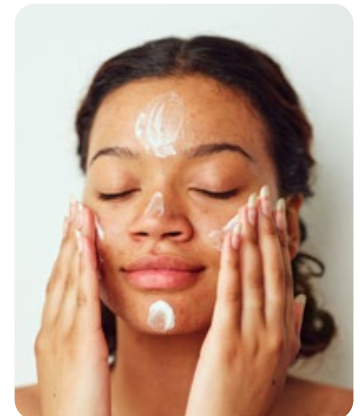
In der Praxis ist diese Zeit jedoch deutlich kürzer, da Faktoren wie Schwitzen, Wasser, Abtrocknen oder Reibung den Schutz reduzieren.

Wie viel Sonnencreme ist wirklich genug?

Viele Menschen verwenden deutlich zu wenig Sonnencreme. Dadurch wird der angegebene Lichtschutzfaktor häufig nicht erreicht.

Als Orientierung gilt:

- Für den gesamten Körper eines Erwachsenen werden etwa **30 bis 40 Milliliter Sonnencreme** benötigt – das entspricht ungefähr **drei bis vier Esslöffeln**.
- Für Gesicht, Hals und Ohren eignet sich als Faustregel etwa die Menge von **zwei Fingerlängen** Sonnencreme.



Wichtig ist außerdem:

- **Mindestens Lichtschutzfaktor 30** verwenden. Bei heller oder empfindlicher Haut sowie bei intensiver Sonneneinstrahlung – etwa am Wasser, am Strand oder im Gebirge – empfiehlt sich **LSF 50 oder höher**.
- Sonnenschutz ist auch bei bewölktem Himmel oder im Winter sinnvoll, da UV-Strahlen Wolken durchdringen und von Schnee reflektiert werden können.
Sonnenschutz großzügig und gleichmäßig auftragen.
- Etwa **20 bis 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien** auftragen.
- Regelmäßig nachcremen, insbesondere nach dem Schwimmen, starkem Schwitzen oder Abtrocknen.

Wichtig: Nachcremen verlängert die Schutzzeit nicht, sondern hilft dabei, den Schutz aufrechtzuerhalten.

Welche Sonnencreme passt zu mir?

Grundsätzlich wird zwischen **chemischen** und **mineralischen UV-Filtern** unterschieden.



Chemische UV-Filter ziehen in die Haut ein und wandeln UV-Strahlung in Wärme um. Sie lassen sich oft leicht verteilen und hinterlassen meist keinen weißen Film.



Mineralische UV-Filter bilden eine Schutzschicht auf der Haut und reflektieren UV-Strahlen. Sie wirken direkt nach dem Auftragen und sind häufig gut für **empfindliche Haut** geeignet.

- Wichtig ist vor allem, dass die Sonnencreme einen **Breitbandschutz gegen UV-A- und UV-B-Strahlen** bietet.

Sonnenschutz für die Augen nicht vergessen

Nicht nur die Haut, sondern auch die Augen reagieren empfindlich auf Sonne, UV-Strahlung und Hitze.

Starke UV-Belastung kann die Augen reizen und langfristig schädigen. Mögliche Folgen sind trockene, gereizte oder tränende Augen sowie ein erhöhtes Risiko für Augenerkrankungen. Bei wiederholter hoher UV-Exposition kann auch die Sehkraft langfristig beeinträchtigt werden.

Zum Schutz der Augen empfiehlt sich:

- Sonnenbrille mit UV-400-Schutz oder 100 Prozent UV-Schutz
- breitrandiger Hut oder Kappe
- direkte Mittagssonne möglichst meiden
- ausreichend trinken, um trockenen Augen vorzubeugen

- Besonders an **Wasserflächen, im Gebirge oder am Strand** ist der Schutz wichtig, da UV-Strahlen dort stärker reflektiert werden.

Dos & Don'ts beim Sonnenschutz

Dos

- ✓ Sonnencreme täglich verwenden – auch bei bewölktem Himmel
- ✓ Schultern, Ohren, Augenlider, Nacken, Fußrücken und Lippen nicht vergessen
- ✓ luftige, möglichst bedeckende Kleidung tragen
- ✓ Schatten bevorzugen
- ✓ zwischen 11 und 15 Uhr direkte Sonne möglichst meiden

Don'ts

- ✗ sich ausschließlich auf Sonnencreme verlassen
- ✗ zu sparsam eincremen
- ✗ Sonnencreme vom Vorjahr ungeprüft weiterverwenden
- ✗ sich lange ungeschützt in der Mittagssonne aufhalten
- ✗ Sonnenbrand „in Kauf nehmen“

Checkliste für unterwegs

Für einen gut geschützten Sommertag lohnt sich ein kurzer Check vor dem Losgehen:

Sonnencreme

Sonnenbrille mit UV-Schutz

Kopfbedeckung (z. B. Hut oder Kappe)

Wasserflasche

leichte, möglichst bedeckende Kleidung

geplante Schattenpausen



Sonne bewusst genießen

Sonnenschutz bedeutet nicht, die Sonne komplett zu vermeiden. Vielmehr geht es darum, Haut, Augen und Gesundheit bewusst zu schützen. Mit der richtigen Kombination aus **Sonnencreme, Kleidung, Schatten und ausreichender Flüssigkeitszufuhr** lässt sich der Sommer sicher und entspannt genießen. Denn gut geschützt macht die Sonne vor allem das, was sie soll: **Energie schenken und guttun.**