



Die Sonne genießen
Mit dem richtigen Schutz

Die Sonne Licht und Schatten

Ein Bad in der Sonne kann erholsam und entspannend sein. Ob Sommer oder Winter, ob im Gebirge, am Strand oder auf dem Balkon: Schon wenige Minuten in der Sonne machen garantiert gute Laune. Aber: Zu viel Sonne schadet der Haut. Wer sich ihr völlig ungeschützt aussetzt, riskiert einen Sonnenbrand mit Rötungen und Bläschen. Schuld daran ist die für das menschliche Auge unsichtbare ultraviolette (UV-) Strahlung, die zwar die Haut bräunen kann, aber leider auch Sonnenbrand und langfristige Hautschäden hervorruft.

Wer die Sonne genießen möchte, muss sich deshalb auch schützen: Starke Mittagssonne meiden, Hut, leichte Kleidung und Sonnenbrille tragen und in den Schatten gehen, wenn es zu viel wird. Und natürlich ungeschützte Hautstellen gut eincremen: Wirksame Sonnenschutzmittel – gezielt und mit Sorgfalt angewandt – schützen die Haut zuverlässig vor den schädlichen Wirkungen übermäßiger Sonnenbestrahlung.

Lichtschutz Hilfestellung für die Haut

Bis zu einem gewissen Grad kann sich die Haut selbst gegen die gefährliche Wirkung der Sonnenstrahlen schützen. 'Eigenschutzzeit' heißt die Zeitspanne, die man in der Sonne verbringen kann, ohne dass eine Hautrötung auftritt. Allerdings ist dieser Schutz bei jedem Menschen anders: Wer rothaarig und blass ist, darf bei intensiver Sonnenstrahlung nur fünf Minuten ungeschützt im Freien bleiben, während für dunkle Hauttypen bis zu 30 Minuten in Ordnung sind (Tabelle rechts).



HAUTTYP 1

Hautfarbe	sehr hell, blass
Augenfarbe	meist blau
Haarfarbe	rötlich
Sonnenbrand	sofort
Eigenschutzzeit	5 bis 10 Minuten
Empfohlener LSF	30 bis 50+



HAUTTYP 2

Hautfarbe	hell
Augenfarbe	blau, grün, grau
Haarfarbe	blond
Sonnenbrand	schnell
Eigenschutzzeit	10 bis 20 Minuten
Empfohlener LSF	20 bis 50



HAUTTYP 3

Hautfarbe	hellbraun
Augenfarbe	grau, braun
Haarfarbe	dunkelblond
Sonnenbrand	selten
Eigenschutzzeit	15 bis 25 Minuten
Empfohlener LSF	15 bis 30



HAUTTYP 4

Hautfarbe	braun
Augenfarbe	dunkel
Haarfarbe	dunkel
Sonnenbrand	kaum
Eigenschutzzeit	20 bis 30 Minuten
Empfohlener LSF	10 bis 15



KINDERHAUT

Hautfarbe	sehr hell
Augenfarbe	alle Augenfarben
Haarfarbe	alle Haarfarben
Sonnenbrand	sehr schnell
Eigenschutzzeit	max. 10 Minuten
Empfohlener LSF	30 oder höher



SCHUTZKLASSEN

Schutzklasse	LSF
Basis (low)	6, 10
Mittel (medium)	15, 20, 25
Hoch (high)	30, 50
Sehr hoch (very high)	50+

Eine individuelle Lichtschutzfaktorempfehlung erhalten Sie unkompliziert und tagesaktuell unter lsf-tipp.haut.de.

Die Sonne Licht und Schatten

Ein Bad in der Sonne kann erholsam und entspannend sein. Ob Sommer oder Winter, ob im Gebirge, am Strand oder auf dem Balkon: Schon wenige Minuten in der Sonne machen garantiert gute Laune. Aber: Zu viel Sonne schadet der Haut. Wer sich ihr völlig ungeschützt aussetzt, riskiert einen Sonnenbrand mit Rötungen und Bläschen. Schuld daran ist die für das menschliche Auge unsichtbare ultraviolette (UV-) Strahlung, die zwar die Haut bräunen kann, aber leider auch Sonnenbrand und langfristige Hautschäden hervorruft.

Wer die Sonne genießen möchte, muss sich deshalb auch schützen: Starke Mittagssonne meiden, Hut, leichte Kleidung und Sonnenbrille tragen und in den Schatten gehen, wenn es zu viel wird. Und natürlich ungeschützte Hautstellen gut eincremen: Wirksame Sonnenschutzmittel – gezielt und mit Sorgfalt angewandt – schützen die Haut zuverlässig vor den schädlichen Wirkungen übermäßiger Sonnenbestrahlung.

Lichtschutz Hilfestellung für die Haut

Bis zu einem gewissen Grad kann sich die Haut selbst gegen die gefährliche Wirkung der Sonnenstrahlen schützen. 'Eigenschutzzeit' heißt die Zeitspanne, die man in der Sonne verbringen kann, ohne dass eine Hautrötung auftritt. Allerdings ist dieser Schutz bei jedem Menschen anders: Wer rothaarig und blass ist, darf bei intensiver Sonnenstrahlung nur fünf Minuten ungeschützt im Freien bleiben, während für dunkle Hauttypen bis zu 30 Minuten in Ordnung sind (Tabelle rechts).

Sonnenmilch, Sonnencreme oder -spray reduzieren den in die Haut eindringenden Teil der UV-Strahlung. So kann man auch über die Eigenschutzzeit der Haut hinaus in der Sonne bleiben, ohne gleich einen Sonnenbrand zu riskieren.

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie gut die Sonnencreme oder -milch vor UV-B-Strahlung schützt: Ein hoher LSF steht für eine hohe Schutzwirkung, ein niedriger LSF für einen geringeren Schutz. Auf den Produkten findet man sowohl den LSF als Zahlenwert als auch die dazu gehörige Schutzklasse: Basis, mittel, hoch oder sehr hoch.

Doch auch wer sich eingecremt hat, sollte mit der Sonne vorsichtig sein. Denn selbst Sonnenschutzmittel mit sehr hohen Lichtschutzfaktoren können die UV-Strahlen nie vollständig abwehren. Begriffe wie 'Sunblock', die einen Rundumschutz suggerieren, werden daher künftig nicht mehr auf Flaschen oder Tuben stehen. Und egal, wie hoch der Lichtschutzfaktor ist: Damit er wirksam bleibt, sollte man regelmäßig nachcremen. Denn durch Schwitzen und die Reibung der Kleidung auf der Haut verringert sich der Schutz mit der Zeit.

Der richtige Lichtschutzfaktor

Welcher Lichtschutzfaktor wann erforderlich ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

HAUTTYP ▶ Bei empfindlichen und zu Sonnenbrand neigenden Hauttypen empfiehlt sich ein hoher Schutz (mindestens Lichtschutzfaktor 30). Für dunkle Hauttypen ist ein mittlerer Faktor (zum Beispiel LSF 20) ausreichend. Im Zweifel lieber einen höheren Schutz wählen und nicht so lange in der Sonne bleiben!

INTENSITÄT DER SONNENEINSTRALUNG ▶ Bei Reisen in den Süden, insbesondere in die Nähe des Äquators, sowie im Gebirge und am Meer ist ein hoher Lichtschutzfaktor für jeden unerlässlich: Die Intensität der UV-Strahlung nimmt von den Polen in Richtung Äquator zu und steigt außerdem mit der Höhe über dem Meeresspiegel an (um etwa 10 % pro 1.000 Höhenmeter). Je stärker die UV-Strahlung, desto kürzer ist die Eigenschutzzeit der Haut. Auch die Reflektion der UV-Strahlen – beispielsweise durch die Wasseroberfläche am und auf dem Meer oder im Gebirge durch Schnee – kann die UV-Belastung der Haut nochmals um bis zu 90 % erhöhen, so dass man einen noch höheren Lichtschutzfaktor braucht. Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung überall am stärksten. In dieser Zeit sollten Sie Ihrer Haut lieber eine Ruhepause gönnen und sich in den Schatten setzen.

Sonnenschutz ist zu jeder Jahreszeit ein Thema: Im Winter, in Verbindung mit Schneereflektion, Wind und Minustemperaturen wirken Sonnenstrahlen noch intensiver. Auch im Frühjahr, bei bedecktem Himmel oder im Schatten wirken UV-Strahlen auf die Haut – daher lieber einmal zu viel als zu wenig eincremen.

AKTIVITÄT ▶ Gerade bei Sport und Spiel ist man der Sonne oft besonders lange und ungeschützt ausgesetzt. Starkes Schwitzen schwächt die Wirkung von Sonnenschutzmitteln ebenso wie Baden oder Duschen. Deshalb sollten Sie bei allen sportlichen Aktivitäten immer einen hohen Lichtschutzfaktor und idealerweise wasserfeste Produkte verwenden. Nachcremen nicht vergessen!

Herausgegeben vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V. • Mainzer Landstraße 55 • D-60329 Frankfurt/Main • www.ikw.org • Stand: 03/2008 • Rückfragen zum Inhalt sowie Anforderung weiterer kostenloser Exemplare bitte per eMail an info@ikw.org
Konzept und Gestaltung von RAUM II • www.raum-zwei.com • eMail: info@raum-zwei.com



HAUTTYP 1

Hautfarbe
Augenfarbe
Haarfarbe
Sonnenbrand
Eigenschutzzeit
Empfohlener LSF

sehr hell, blass
meist blau
rötlich
sofort
5 bis 10 Minuten
30 bis 50+



HAUTTYP 2

Hautfarbe
Augenfarbe
Haarfarbe
Sonnenbrand
Eigenschutzzeit
Empfohlener LSF

hell
blau, grün, grau
blond
schnell
10 bis 20 Minuten
20 bis 50



HAUTTYP 3

Hautfarbe
Augenfarbe
Haarfarbe
Sonnenbrand
Eigenschutzzeit
Empfohlener LSF

hellbraun
grau, braun
dunkelblond
selten
15 bis 25 Minuten
15 bis 30



HAUTTYP 4

Hautfarbe
Augenfarbe
Haarfarbe
Sonnenbrand
Eigenschutzzeit
Empfohlener LSF

braun
dunkel
dunkel
kaum
20 bis 30 Minuten
10 bis 15



KINDERHAUT

Hautfarbe
Augenfarbe
Haarfarbe
Sonnenbrand
Eigenschutzzeit
Empfohlener LSF

sehr hell
alle Augenfarben
alle Haarfarben
sehr schnell
max. 10 Minuten
30 oder höher



SCHUTZKLASSEN

Schutzklasse	LSF
Basis (low)	6, 10
Mittel (medium)	15, 20, 25
Hoch (high)	30, 50
Sehr hoch (very high)	50+

Eine individuelle Lichtschutzfaktorempfehlung erhalten Sie unkompliziert und tagesaktuell unter lsf-tipp.haut.de.

UVA Ein neues Logo für besseren Schutz



Bisher gab meist nur der auf allen Produkten gekennzeichnete Lichtschutzfaktor dem Verbraucher eine zuverlässige Information über die Schutzleistung von Sonnenschutzmitteln. Das ist jetzt anders: Anfang des Jahres 2007 wurde europaweit auch eine einheitliche Kennzeichnung der UV-A-Schutzleistung eingeführt. Das neue Logo – die Buchstaben 'UVA' in einem Kreis – bedeutet, dass das Sonnenschutzmittel in einem ausgewogenen Verhältnis gegen UV-A- und UV-B-Strahlung schützt. Das heißt, je höher der Lichtschutzfaktor, desto besser der Schutz gegen UV-B und UV-A.

Ein großer Fortschritt – denn neuere wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass nicht nur die Sonnenbrand auslösende UV-B-Strahlung, sondern auch die längerwellige UV-A-Strahlung für lichtbedingte Hautschäden verantwortlich ist. Zu viel UV-A-Bestrahlung ist deshalb gefährlich, weil sich ihre negativen Auswirkungen erst als Langzeitschäden bemerkbar machen: Die Haut altert schneller, entwickelt Pigmentflecken und im schlimmsten Fall sogar Hautkrebs.

Kinder Besonders schutzbedürftig

Kinder sind durch die Sonne besonders stark gefährdet. Ihre Haut ist empfindlicher als die von Erwachsenen und verfügt noch nicht vollständig über die natürlichen Schutzmechanismen. Außerdem verbringen Kinder mehr Zeit im Freien

und somit auch in der Sonne. Bis zum 18. Lebensjahr erhält der Körper durchschnittlich bereits mehr als 75 % der Sonnenstrahlung, der man während des gesamten Lebens ausgesetzt ist. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter kann das Risiko einer späteren Hautkrebserkrankung erhöhen. Kinderhaut braucht daher besondere Aufmerksamkeit und den bestmöglichen Schutz.

Dermatologen empfehlen, Babys und Kleinkinder während der ersten zwölf Monate überhaupt nicht der direkten Sonnenbestrahlung auszusetzen. Stattdessen sollte man das Kind nur im Schatten liegen oder spielen lassen und auch dort mit Kleidung und Sonnenhut schützen. Unterwegs sind Sonnenschirmchen oder -segel für den Kinderwagen nützlich. Ab dem zweiten Lebensjahr dürfen Kleinkinder, durch einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 geschützt, auch mal in die Sonne – aber nur für kurze Zeit und nicht in den strahlungsintensiven Mittagsstunden. Körper und Kopf müssen unbedingt noch durch langärmelige Kleidung und Sonnenhut bedeckt bleiben. Kinder ab drei Jahren sollten jedes Mal, bevor sie in der Sonne oder am Wasser spielen, gründlich mit einem wasserfesten Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor eingeriesen werden. Auch sie sollten in der Sonne zumindest mit T-Shirts und Sonnenhüten bekleidet sein. Im Wasser können Kinder statt knapper Badehosen beispielsweise sogenannte Schwimm-Shortys tragen: Die sehen aus wie kleine Surfanzüge und schützen Rücken, Bauch, Schultern und Oberarme.

Je früher Kinder den Umgang mit der Sonne und Sonnenschutzmitteln lernen, desto eher sind sie auch als Jugendliche und Erwachsene bereit, sich und ihre Haut zu schützen. Und da die Kleinen gerne den Erwachsenen nacheifern, gehen Sie am besten mit gutem Beispiel voran!



10 Tipps

für einen optimalen Schutz



Meiden Sie die Mittagssonne. Nutzen Sie die Vormittags- und Nachmittagsstunden für Aktivitäten im Freien (dazu gehören auch Sport, Spazierengehen oder Gartenarbeit).



Schützen Sie Ihre Haut durch Kleidung. Textilien bieten einen effektiven Sonnenschutz – abhängig von der Art und der Dicke des Gewebes. Sonnenhut oder Schirmmütze nicht vergessen!



Auch Augen brauchen Schutz. Tragen Sie eine Sonnenbrille!



Halten Sie sich bei starker Sonnenstrahlung bevorzugt im Schatten auf. Doch Vorsicht: Hier ist die UV-Strahlung zwar schwächer, aber immer noch vorhanden! Ein nicht unerheblicher Teil des Sonnenlichts kann durch Schnee, Wasser und Sand gestreut und reflektiert werden.



Schützen Sie die nicht durch Kleidung bedeckten Hautpartien mit geeigneten Sonnenschutzmitteln. Die Produkte immer großzügig auftragen.



Denken Sie daran, das Sonnenschutzpräparat rechtzeitig aufzutragen. Am besten cremen Sie sich schon ein, bevor Sie in die Sonne gehen.



Besonders lichtempfindliche Stellen nicht vergessen! Partien, die oft übersehen werden, sind Ohren, Gesicht und Kopfhaut, Nacken, Rücken und Dekolleté sowie die Fußrücken. Dabei bieten gerade sie dem Sonnenlicht die besten Angriffsflächen.



Vollständigen Schutz gibt es nicht! Auch Sonnenschutzmittel mit sehr hohen LSF-Werten können die UV-Strahlen nicht völlig abwehren. Eine gewisse Menge UV-Licht erreicht die Haut immer.



Regelmäßiges Nachcremen nicht vergessen, denn durch beispielsweise Schwimmen, Schwitzen oder Abtrocknen der Haut geht ein Teil der Schutzwirkung verloren.



Wenn Sie alles richtig gemacht haben und Ihre Haut trotzdem empfindlich auf die Sonne reagiert, könnte es sich um eine Sonnenallergie, die 'Mallorca-Akne' oder eine Kontaktallergie auf einen Inhaltsstoff handeln. Lassen Sie sich im Zweifel von Ihrem Hautarzt beraten!

Herausgegeben in Kooperation mit unseren Partnern **Arbeitsgemeinschaft ästhetische Dermatologie und Kosmetologie** - www.adk-online.org - **Brigitte** - www.brigitte.de - **Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit** - www.bvl.bund.de - **Bundesverband Parfümerien** - www.parfuemerieverband.de - **Deutscher Allergie- und Asthmabund** - www.daab.de - **Deutsches Grünes Kreuz** - www.dgk.de - **Deutscher Hausfrauen-Bund** - www.hausfrauenbund.de - **Die Verbraucher Initiative – Bundesverband** - www.verbraucher.org - **Informationsportal haut.de** - www.haut.de - **Verband Deutscher Drogisten** - www.drogistenverband.de - **Herzlichen Dank**