

Sommer – Sonne – Hitze

Wir wissen alle, dass die Hitze und intensive Sonneneinstrahlung immer größer wird. Daher einige kurze Tipps bei großer Hitze und zum Sonnenschutz:

- Viel trinken! Bis zu vier Liter am Tag, ideale Durstlöscher sind Leitungswasser, Mineralwasser, oder ungesüßte Früchtetees, aber kein Alkohol oder Kaffee.
- Körperliche Anstrengung und den Aufenthalt in der Sonne meiden! Das gilt besonders in der Mittagszeit sowie für Kinder und ältere Leute.
- Weite, helle und atmungsaktive Kleidung wählen und Kopfbedeckung tragen, zum Schutz der Augen die Sonnenbrille nicht vergessen!
- Beim Essen auf leichte Kost achten.
- Wenn möglich kühle Orte aufsuchen und die Wohnung in der Früh oder spät am Abend durchlüften.

Sonnenbrände (vor allem bei Kindern und Jugendlichen) sowie lange Sonnenbestrahlung schädigen die Haut und sind oft verantwortlich für spätere Hautkrebserkrankungen – außerdem wird die Hautalterung beschleunigt. Die Bräune durch Carotin-Kapseln schützt nicht vor Sonnenbrand, auch selbstbräunende Cremes bieten keinen Schutz vor Sonnenbrand. Die Strahlungsintensität kann am Wasser oder im Schnee verdoppelt werden. Daher ist die richtige Wahl des Sonnenschutzes sehr wichtig. Sonnenschutzmittel sollten $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde vor dem Sonnenbad aufgetragen werden.

Der richtige Sonnenschutz für jeden Hauttyp

Die Sonnenschutzwirkung eines Mittels wird nach dem Sonnenschutzfaktor beurteilt.

Niedrig: bis 6

Mittel: bis 25

Hoch: bis 50

Sehr hoch: über 50

Hauttyp 1: Extrem sonnenempfindlich, sehr helle, blasse Haut, meist blaue Augen, rötliche Haare
Sonnenbrandschwelle: (in den meisten Fällen) 10 Minuten Lichtschutzfaktor: 50+

Hauttyp 2: Sonnenempfindliche, helle Haut, blaue, graue, grüne Augen, blonde Haare,
Sonnenbrandschwelle: (in den meisten Fällen) 10 – 20 Minuten Lichtschutzfaktor: 30

Hauttyp 3: normal sonnenempfindlich, hellbraune Haut, dunkelgraue oder braune Augen,
dunkelblonde bis braune Haare
Sonnenbrandschwelle: (in den meisten Fällen) 30 Minuten Lichtschutzfaktor: 20

Hauttyp 4: Wenig sonnenempfindlich, braune Haut, braune Augen, dunkles Haar,
Sonnenbrandschwelle: (in den meisten Fällen) 45 Minuten Lichtschutzfaktor: 15

Wichtige Hinweise:

- Auf ausreichende Menge des Sonnenschutzmittels achten.
- Sonnenschutzmittel sollte Schutz gegen UVA+UVB-Strahlung bieten.
- Bei Kindern bis zu 1 Jahr Sonnenschutzmittel mit sogenannten Reflektoren verwenden.
- Bei Kindern von 1-10 Jahren Sonnenschutz mehrmals täglich auftragen.
- Ab einem Alter von 10 Jahren braucht man gute Sonnenschutzmittel nur 1 Mal täglich auftragen, sie sind bis zu 12 Stunden lang wirksam.

Gut geschützte Haut bleibt länger jung und attraktiv!

von Dr. Gerald Eckstein, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten
und Dr. Rudolf John, Arzt für Allgemeinmedizin und ärztlicher Leiter der Gesunden Gemeinden