



SONNENSCHUTZ SCHUTZ VOR UV-STRAHLUNG



Foto: www.pixelquelle.de



Foto: www.pixelquelle.de

**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.** **2m²**

Eindringtiefe der Sonnenstrahlung

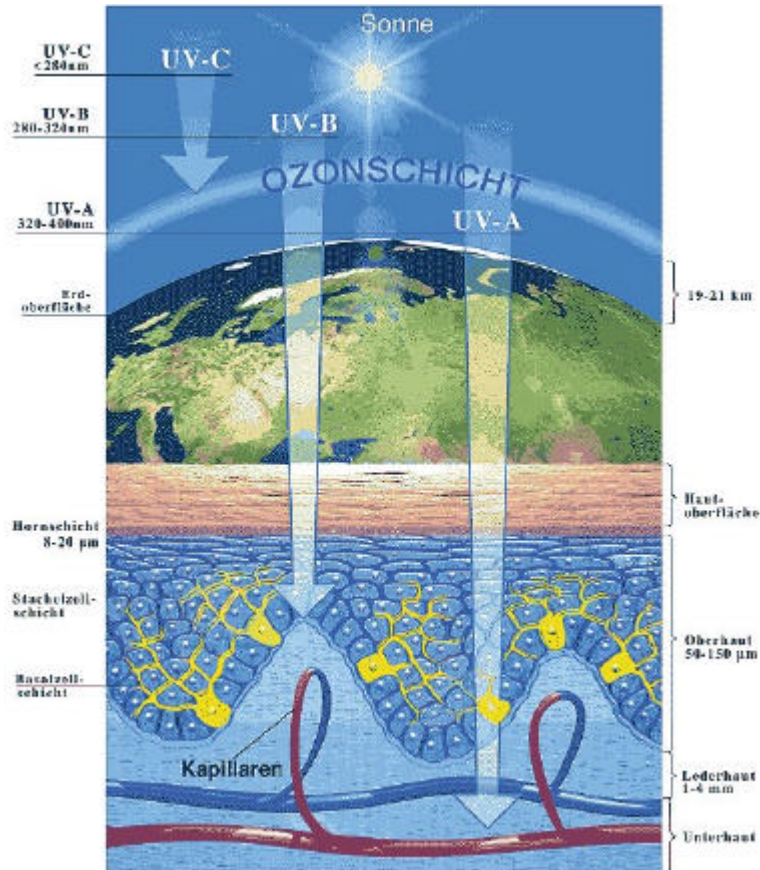


Bild: Pressebild Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Je nach Wellenlänge dringen die verschiedenen Anteile am Sonnenlicht unterschiedlich tief in die Haut ein

Ein Sonnenbrand wird hauptsächlich von nicht sichtbaren Anteilen des Sonnenlichtes verursacht



**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.** **2m²**

Muttermale



- Muttermale beobachten
- Bei Veränderungen (Farbe, Form, Haarausfall, Vergrößerung, Bluten, Verdickung usw.) unbedingt den Hautarzt aufsuchen!



**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.** **2m²**

Risiken des Sonnenlichtes

- Sonnenbrand
- Beschleunigte Hautalterung
- Bestimmte Formen von Hautkrebs



Foto: www.pixelquelle.de



Hauttypen

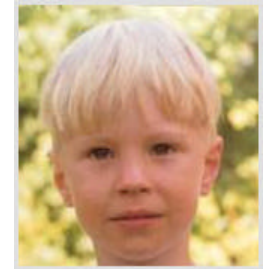


Hauttyp I:

- helle Haut, Sommersprossen, helle Augen, rötliches Haar
- Hautrötung nach 5 – 10 Minuten in praller Sonne
- Heftiger Sonnenbrand, keine Hautbräunung

Hauttyp II:

- eher helle Haut, helle Augen, blondes Haar
- ungebräunt: Hautrötung nach 10–20 Minuten in praller Sonne
- Starker Sonnenbrand, schwache Hautbräunung



Hauttyp III:

- graue oder braune Augen, dunkelblondes oder braunes Haar
- ungebräunt: Hautrötung nach 20 – 30 Minuten in praller Sonne
- eher leichter Sonnenbrand, Hautbräunung bei wiederholter Sonnenbestrahlung

Hauttyp IV:

- dunkle Haut, braune Augen, dunkles Haar
- ungebräunt: Hautrötung nach > 40 Minuten in praller Sonne
- kaum Sonnenbrand, schnelle und deutliche Hautbräunung



Fotos: Bundesamt für Strahlenschutz - www.bfs.de



Sonnenschutzregeln

- Niemals ungeschützt in die Sonne gehen
- Sonnenschutzmittel mindestens 30 Minuten vorher auftragen
- Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen
- Solariumbräune schützt nicht vor Sonnenbrand
- Mittagssonne möglichst meiden. Hier ist die UV-Strahlung am stärksten
- Kleidung bietet besseren Schutz vor Spätschäden als Sonnenschutzcreme
- Für die Augen: Sonnenbrille mit UV-Filter
- Bestimmte Medikamente, Inhaltsstoffe von Kosmetika und Parfüms machen die Haut empfindlicher gegen UV-Strahlung



Sonnenschutz durch Kleidung



Foto: www.pixelquelle.de

- Dichter Stoff
- Lange Ärmel
- Kopf bedeckt



**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.** **2m²**

Sonnenschutzmittel

... verlängern die Einwirkungszeit von UV-Strahlen bis zur Entstehung eines **Sonnenbrandes**

Lichtschutzfaktor (LSF)

gibt an, um welchen Faktor die individuelle Eigenschutzzeit der Haut verlängert wird

Beispiel:

Hauttyp III \Rightarrow **Eigenschutzzeit** ca. 20 Minuten bei starker Sonneneinstrahlung

LSF 20 \Rightarrow Eigenschutzzeit „theoretisch“ um den Faktor 20 verlängert



UV-Index und Sonnenschutz

„Faustregel“

UV-Index	UV-Belastung	Sonnenbrand möglich	Schutz
> 8	Extrem	nach < 20 min	ca. LSF 20
5-7	Hoch	nach > 20 min	ca. LSF 15
2-4	Mittel	nach > 30 min	ca. LSF 10

Achtung:

Die Zeit bis zum Eintreten eines Sonnenbrandes ist wesentlich von der individuellen Disposition abhängig!



Sonnenschutz - Anwendung

- Abrieb und Schwitzen reduzieren die auf die Haut aufgetragenen Sonnenschutzmittel, ggf. müssen diese daher erneut aufgetragen werden
- Mehrfaches Auftragen verlängert nicht die mögliche Aufenthaltsdauer in der Sonne bis zum Entstehen eines Sonnenbrandes
- Im Wasser **wasserfeste** Sonnenschutzmittel verwenden
- Duftstoff- und Konservierungsmittelfreie Sonnenschutzmittel verwenden



Zusammenfassung

- Sonnenbrand wird durch nicht sichtbare Anteile des Sonnenlichtes verursacht
- Es gibt verschiedene Hauttypen, die gegenüber dem Sonnenlicht unterschiedlich empfindlich sind
- Ein Schutz gegen UV-Strahlung ist möglich durch: Sonnenschutzmittel, Kleidung, Verzicht auf einen Aufenthalt im Freien während der Mittagszeit
- Die wiederholte Anwendung von Sonnenschutzmitteln verlängert nicht die Zeit bis zum Entstehen eines Sonnenbrandes
- Muttermale beobachten, bei Veränderungen einen Arzt aufsuchen

