

Alarmstufe Rot

Ein Sonnenbad tut Seele und Körper gut, doch man kann es leicht übertreiben. Und da die Haut nichts vergisst, heißt es, rechtzeitig ein paar Regeln zu beherzigen.

Der Sonnenbrand ist ein akuter Sonnenschaden. Er tritt schon während einer übermäßigen Sonnenexposition auf und erreicht zwei bis vier Stunden nach Abschluss des Sonnenbades seinen Höhepunkt. Chronische Schäden durch immer

verzichten. Aber bitte eine gesunde Bräune!

Schutz vor Hautalterung Die ersten Sonnencremes wurden entwickelt, um sich länger in der Sonne aufhalten zu können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Damals

dachte man nicht an chronische Schäden und UVA-Filter waren noch gar nicht bekannt. Heute geht es um den Schutz vor akuten und chronischen Lichtschäden, wozu UVA- und UVB-Strahlen durch chemische Lichtschutzsubstanzen abgefangen bzw. durch physikalisch wirkende Mikropigmente reflektiert werden. Der UVB-Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel mal länger man sich mit dem Sonnenschutzmittel in der Sonne aufhalten kann, bis die minimale Erythemdosis (MED), also die Strahlendosis, die einen Sonnenbrand auslöst, erreicht ist. Kennt man den Pigmentierungstyp der Haut, ist dies leicht auszurechnen. Doch diese Zeit sollte man auf keinen Fall ausreizen. Das Maß aller Dinge ist heute der Alterungsschutzfaktor.

Er liegt bei etwa 60 Prozent des Lichtschutzfaktors. Denn ab 60 Prozent der MED kommt es bereits zu irreparablen Schäden an der Haut. Das bedeutet, man sollte nur gut die Hälfte der errechneten Zeit ausschöpfen, um sich vor vorzeitigen Hautalterung und Hautkrebs zu schützen. Beson-

dere Vorsicht ist in der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr geboten, wenn die Sonne am höchsten steht. Aber auch ein bewölkter Himmel lässt noch etwa 50 Prozent der Strahlen durch.

Korrekte Anwendung Sonnenschutzmittel, die chemische UV-Filter enthalten, müssen etwa eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad aufgetragen werden, damit sich die Filtersubstanzen in der Hornschicht verteilen können. Bei Produkten mit Mikropigmenten braucht man hingegen keine Wartezeiten einzuhalten. Beim Baden oder bei schweißtreibenden Sportarten sollten unbedingt wasserfeste Produkte verwendet werden. Da aber keines wirklich absolut wasserfest ist, muss man sich nach dem Baden und besonders nach dem Abtrocknen erneut eincremen. Vorsicht: Dadurch verlängert sich die einmal errechnete geschützte Zeit nicht! Wichtig bei allen Sonnenschutzmitteln ist auch, das Produkt ausreichend dick aufzutragen, denn sonst gilt der angegebene LSF nicht.

Entzündung stoppen Wenn es dennoch zu einem Sonnenbrand gekommen ist, dann heißt es, erst einmal raus aus der Sonne und zwar so lange, bis die Entzündung vollständig abgeklungen ist. Lindernde Sofortmaßnahmen sind kühlende Umschläge und spezielle Zubereitungen mit zum Beispiel Hydrokortison. Damit kann die Entzündungsreaktion gehemmt werden. Ideal ist ein Spray mit diesem Wirkstoff, denn dann muss die ohnehin gereizte Haut gar nicht erst berührt werden. SB



wiederkehrende zu hohe Strahlendosen sind die vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs. Geht man vernünftig mit seiner Haut um und dosiert das Sonnenbad entsprechend seines Hauttyps, kann all das vermieden werden. Auf eine gebräunte Haut braucht man dennoch nicht zu