

Eincremen nicht vergessen

Der Frühling ist da! Bestimmt nutzen einige Ihrer Kunden ihren Osterurlaub zum Skifahren in den Bergen und sind dort oben massiv der **Sonne** ausgesetzt. Jetzt ist es wichtig, die sonnenentwöhnte Haut gut zu schützen.

Damit der Skitag oder der Genuss der ersten Sonnenstrahlen nicht gleich mit einem Sonnenbrand endet, sollten Sie Ihre Kunden unbedingt an die Nutzung einer Sonnencreme mit einem ausreichend hohen Lichtschutzfaktor erinnern. Beim Skifahren oder beim Wandern in den Bergen ist dies auch an trüben Tagen wichtig, denn die UV-Belastung ist hier schon allein wegen der Höhe

stets hoch. Die Sonnenschutzprodukte sollten am besten 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien aufgetragen und etwa alle zwei Stunden erneuert werden.

Vorsicht vor ungewünschten Folgen Sonnenlicht hat zwar auch positive Auswirkungen auf den Körper, allerdings sollte das breite Spektrum der Strahlung nicht unterschätzt werden. Die UVA-Strahlung

(Wellenlänge von 320 bis 380 Nanometer) gelangt bis in die Lederhaut. Bei zu viel Sonneneexposition altert die Haut schneller, es sind vor allem die kollagenen Bindegewebsfasern in der Lederhaut, die geschädigt werden. UVB-Strahlen (Wellenlänge von 290 bis 320 Nanometer) gelangen nur in die oberste Hautschicht, die Epidermis. Sie verursachen Sonnenbrände und Veränderungen in den Basalzellen der Epidermis, die ebenfalls zu vorzeitiger Hautalterung, aber auch zu Hautkrebs führen können.

Aufenthaltszeit bestimmen Mithilfe des Lichtschutzfaktors (LSF) lässt sich die maximale Zeit bestimmen, die man nach Auftragen des Sonnenschutzproduktes in der Sonne verbringen kann, ohne die Haut zu schädigen. Dafür multipliziert man die Eigenschutzzeit der Haut mit dem LSF. Die Eigenschutzzeit hängt vom Hauttyp ab: Menschen mit heller Haut, blonden oder hellroten Haaren, Sommersprossen und blauen oder grünen Augen sind maximal zehn Minuten ohne Hilfsmittel in der Sonne geschützt. Menschen mit heller Haut und blauen oder grünen Augen können sich zehn bis 20 Minuten ungeschützt und ohne Folgen in

der Sonne aufhalten. Dunkelhaarige mit braunen Augen haben erst nach 30 Minuten einen Sonnenbrand zu befürchten. Bei dunkelhäutigen Menschen mit dunklen oder schwarzen Haaren und braunen Augen beträgt die Eigenschutzzeit sogar 45 Minuten. Dies gilt für Mitteleuropa. Natürlich hängt die Eigenschutzzeit auch von der Vorbräunung der Haut ab.

Verschiedene Filter Sonnenschutzprodukte verfügen sowohl über einen UV-B-Filter als auch über einen UV-A-Filter, die aufeinander abgestimmt sind. Man differenziert zwischen Sonnenschutzmitteln mit physikalischen sowie mit chemischen Filtern. Letztere müssen 30 Minuten vor dem Sonnenaufenthalt aufgetragen werden, dringen in die oberste Hautschicht ein und binden dort die UV-Strahlung. Produkte mit physikalischen Filtern enthalten natürliche Mikropigmente (zum Beispiel Titanoxid oder Zinkoxid), die sich wie ein Film über die Haut legen und das Sonnenlicht reflektieren. Die Substanzen werden nicht resorbiert, besitzen daher kein allergenes Potenzial, sodass sie bereits für Kinder unter zwei Jahren geeignet sind. Die meisten Produkte verwenden eine Kombination beider Filtersysteme. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin*



© plprod / istock / Getty Images