

## Sonnenschutz für die Haut



Um unbeschwert die Sonne genießen zu können, sollten gerade Menschen mit heller und empfindlicher Haut eine gute Vorsorge betreiben. Der beste Schutz vor einem Sonnenbrand ist, sich nicht zu lange den gefährlichen Strahlen auszusetzen. Darüber hinaus hilft eine Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor. Hier alles Wissenswerte auf einen Blick:

### UV-A, UV-B und die Folgen

Für die Bräunung – aber auch für die schädlichen Nebenwirkungen – ist das ultraviolette Licht verantwortlich, das Bestandteil des normalen Sonnenlichts ist. Die ultraviolette Strahlung ist wiederum unterteilt in UV-A- und UV-B-Strahlen.

UV-B ist besonders kurzwellig und energiereich und kann leicht einen schmerzhaften Sonnenbrand verursachen. Spätfolge dieser Brandverletzungen ist ein gesteigertes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Besonders empfindlich sind Kleinkinder. Kinder unter einem Lebensjahr sollten überhaupt keiner direkten Sonne ausgesetzt werden, da die Schutzmechanismen der Haut noch nicht vollständig funktionieren.

UV-A-Strahlen sind etwas langwelliger und haben dadurch weniger Power. Allerdings dringen sie tief in die Haut ein, greifen das Bindegewebe an und sorgen für eine schnellere Hautalterung. Eine gute Sonnencreme sollte daher sowohl vor UV-A als auch vor UV-B schützen.

### Lichtschutzfaktor und Wirkungsweise

Auf jedem Sonnenschutzmittel ist ein Lichtschutzfaktor angegeben. Er gibt darüber Auskunft, um welchen Faktor man länger in der Sonne bleiben darf, wenn man das Mittel auf die Haut aufträgt. Wer also beispielsweise seine helle, ungebräunte Haut eigentlich nur 10 Minuten der Sonne aussetzen sollte, kann diese Zeit mit Lichtschutzfaktor 12 auf bis zu zwei Stunden ausdehnen. Sonnenschutzmittel rufen, je nach der gewählten Creme, entweder eine chemische Reaktion innerhalb der Haut hervor oder legen eine Schicht winziger, schützender Pigmente auf die Haut. Die so genannten Pigmentfilter sind vergleichsweise hautverträglich, allerdings kann diese Schutzschicht leicht abgerieben werden und muss daher häufig erneuert werden. Übrigens sollten Insektenschutzmittel erst einige Minuten nach dem Sonnenschutz aufgetragen werden, da sich sonst der Schutzfaktor verringern kann.

## Der Hauttyp

Wie stark der Sonnenschutz sein muss, hängt insbesondere vom individuellen Hauttyp ab. Dabei werden vier Stufen unterschieden. Die „Eigenschutzzeit“ ist dabei die Zeitspanne, die ungebräunte Haut dieses Typs in der Sonne sein darf.

**Keltischer Typ:** Extrem empfindliche, sehr helle Haut, Sommersprossen, blondes oder rotes Haar. Die Haut wird nicht braun, es besteht größte Sonnenbrandgefahr. Eigenschutzzeit maximal 10 Minuten.

**Nordischer Typ:** Sehr empfindliche, helle Haut, häufig Sommersprossen, helle Haare. Die Haut bräunt schlecht, große Sonnenbrandgefahr. Eigenschutzzeit maximal 20 Minuten.

**Mischtyp:** Durchschnittlich empfindliche, leicht getönte Haut, meist braunes oder dunkelblondes Haar. Die Haut bräunt relativ gut und anhaltend, es besteht mäßige Sonnenbrandgefahr. Eigenschutzzeit maximal 30 Minuten. Dieser Hauttyp ist in Deutschland weitaus am häufigsten.

**Mediterraner Typ:** Weniger empfindlich, bräunliche Haut, dunkle Haare. Die Haut bräunt schnell und intensiv, es besteht nur geringe Sonnenbrandgefahr. Eigenschutzzeit etwa 40 Minuten.

## Strahlungsstärke

Die zweite wichtige Einflussgröße (neben dem Hauttyp) ist die Intensität der UV-Strahlung, die mit dem „UV-Index“ beschrieben ist. Dieser Index ist beispielsweise am Mittelmeer oder im Hochgebirge höher als im deutschen Flachland. Eine verstärkende Wirkung haben außerdem reflektierende Flächen, zum Beispiel Schnee, Wasser oder Sand. Diesen Effekt hat wohl jeder schon einmal erlebt: Beim Skifahren oder auf dem Wasser bekommt man, wenn man nicht aufpasst, ganz schnell einen Sonnenbrand. Das sollte man beim Sonnenschutz mitkalkulieren.