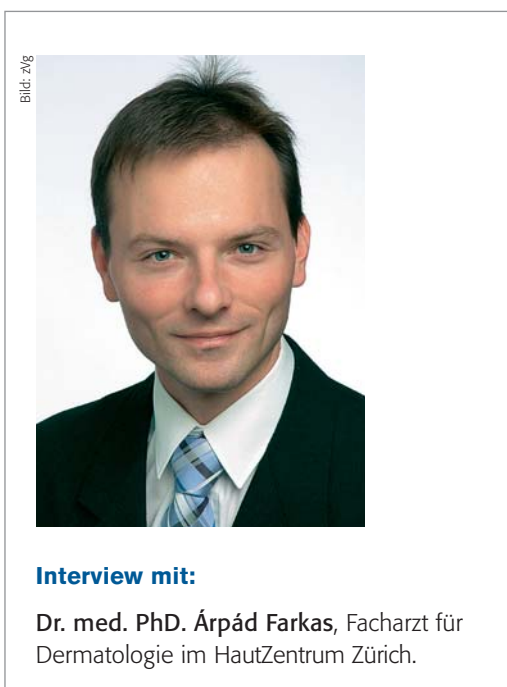


Sonnenschutz

Denn: «Die Haut vergisst nicht!»

Die ultravioletten Strahlen des Sonnenlichts können die Haut schädigen. 80 Prozent der Schäden ereignen sich im Jugendalter. Ein guter Sonnenschutz kann nicht einen Sonnenbrand verhindern, sondern schützt auch vor Spätfolgen.

Jürg Lendenmann



Interview mit:

Dr. med. PhD. Árpád Farkas, Facharzt für Dermatologie im HautZentrum Zürich.

Über welche Schutzmechanismen gegen UV-Strahlen verfügt die Haut?

Zum einen über die Hautbräunung. Sie ist nichts anderes als eine Abwehrreaktion der Haut auf zu viel UV-Strahlung. Treffen Sonnenstrahlen auf die Haut, beginnen die Pigmentzellen mit der Produktion des braunen Hautfarbstoffs Melanin. Melanin schützt wie ein kleiner Sonnenschirm den Zellkern, in dem sich unsere Erbsubstanz – die DNA –

befindet. Auf diese Weise fängt Melanin einen Teil der Strahlen ab und bewahrt die DNA vor weiteren Schäden. Zum anderen produzieren die unter dem andauernden Einfluss der UV-Strahlung geschädigten Zellen Faktoren, die zu erhöhter Zellteilungsaktivität führen und die oberste Hautschicht verdicken. Diese verdickte Hautschicht bezeichnet man auch als «Lichtschwiele». Drittens verfügen wir über ein körpereigenes Reparatursystem. Halten sich die Attacken der UV-Strahlung in Grenzen, können unsere Hautzellen ihre geschädigte Erbsubstanz selbst reparieren. Alle diese Schutzwirkungen sind allerdings begrenzt!

Was passiert, wenn die Haut ohne Schutz übermässig oder chronisch dem Sonnenlicht ausgesetzt ist?

Sonneneinstrahlung oder Bestrahlung aus Solarien können sowohl im UV-A- wie auch im UV-B-Bereich für akute Krankheitserscheinungen verantwortlich sein. Während der bekannte Sonnenbrand überwiegend von UV-B-Strahlen ausgelöst wird, werden Sonnenallergien und andere Lichtüberempfindlichkeitsreaktionen hauptsächlich vom UV-A-Anteil des Sonnenlichts verursacht. Die sogenannte Schneeblindheit, eine akute Schädigung der Augenhornhaut, ist ebenfalls Folge einer erhöhten UV-B-Bestrahlung besonders bei exponierten Personen wie Skifahrern.

Im Zusammenhang mit der Verwendung von Kosmetika und Sonnenschutzmitteln kann UV-A-Strahlung (seltener UV-B) auch photoallergische Reaktionen auslösen. Auch Langzeitwirkungen von UV-Strahlung hängen im Wesentlichen von Dosis und Wellenlängenbereich der Strahlung sowie der persönlichen Empfindlichkeit ab. Als hauptsächliche langfristige Wirkungen treten Hautalterung, die Entwicklung von Hauttumoren, Augenkrankheiten sowie eine Schwächung des Immunsystems auf. Doch die Haut «vergisst» nicht: Jedes Zuviel an UV-Bestrahlung, das heisst jede Hautrötung und jeder Sonnenbrand, kann die Zellstruktur der Haut verändern. Je häufiger diese Schädigungen passieren, desto höher ist das Risiko, dass in einem späteren Lebensalter Hautkrebs entsteht.

Auf welchem Mechanismus basieren diese Veränderungen?

UV-B-Strahlen haben neben gesundheitsfördernden Wirkungen – der Bildung von Vitamin D – auch ihre «Schattenseiten»: Sie erzeugen in den oberen Hautschichten aggressive chemische Verbindungen, die sogenannten freien Radikale. Diese schädigen die Zellmembranen oder sogar die Erbsubstanz im Zellkern.

Fortsetzung auf Seite 18



Fortsetzung von Seite 17

Allerdings schädigen UVA-Licht (320–400 nm) in den tiefen Hautschichten langfristig und irreversibel die Kollagenfasern, sodass diese mit der Zeit ihre Elastizität und ihr Wasserbindungsvermögen einbüßen. Die Wärmestrahlung der Sonne (Infrarotstrahlung) schädigt die Haut zusätzlich, indem sie Feuchtigkeit entzieht. Schwitzen verstärkt diesen Effekt noch. Denn mit dem Schweiß entweichen natürliche Feuchthaltesubstanzen aus der Haut. Folge: Die Haut verliert ihre Festigkeit, wird faltig und schlaff. Zusammen mit den freien Radikalen fördert das die beschleunigte, lichtbedingte Hautalterung (Photoaging).

Welche Krankheiten stehen hinter dem Begriff Sonnenallergie?

Die «Sonnenallergie» (auch Lichtallergie, Photoallergie, Lichtdermatose) ist ein Sammelbegriff für verschiedene Erkrankungen. Sie kann durch Sonnenlicht allein oder durch die UV-Bestrahlung in Verbindung mit andern Substanzen hervorgerufen werden, z. B. durch chemische Stoffe in Kosmetika, Cremes, Parfums, aber auch durch Pflanzen, die mit der Haut in Berührung kommen. Auch einige Medikamente verstärken die Lichtempfindlichkeit der Haut. Rund jeder Fünfte leidet unter dieser Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht.

Eine klassische Allergie ist es allerdings nicht, obwohl die Symptome dies vermuten lassen: Betroffene reagieren mit Hautrötung, Juckreiz, kleinsten Pickeln und Blasen oder Nesselausschlag. Am besten schützen Sie die Haut schon einige Wochen vor dem Sommer mit lichtabsorbierenden Pigmenten. Verwenden Sie immer eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor. Beginnt die Sonnenzeit, sollten Sie die Haut sehr langsam ans Licht gewöhnen. Wassertropfen auf der Haut können die Lichtintensität verstärken. Wichtig ist deshalb, dass Sie sich abtrocknen, bevor Sie sonnenbaden. Wenn Sie trotzdem Beschwerden

haben, helfen antiallergische Medikamente. Die Prophylaxe durch innerliche Arzneimittel wie Betacarotin z.B. mindestens sechs Wochen vor der Sonnenexposition kann hilfreich sein.

Wann kommt es zu einem Sonnenbrand, was passiert in der Haut und wie wird ein Sonnenbrand am besten behandelt?

Kleinere Verletzungen kann der Körper mit speziellen Mechanismen reparieren. Hat die Haut jedoch – z.B. beim ungedulden «Grillen» im Sommerurlaub – keine Zeit, diese natürliche Schutzvorrichtungen zu mobilisieren, entstehen dadurch Verbrennungen ersten Grades: der Sonnenbrand. Rötung, Quaddelbildung, Blasen, Schmerz und Juckreiz sind deutliche Zeichen der entzündlichen Reaktion. Ist keine Reparatur möglich, sterben die geschädigten Hautpartien ab und werden abgestossen. So wird der Körper mit den Schuppen auch das schadhafte Erbmaterial los.

Wenn man sich einen Sonnenbrand zugezogen hat, sollte man die entsprechenden Hautstellen zuallererst kühlen. Dazu eignen sich zum Beispiel feuchte, lauwarme Tücher (sie sollten als nicht zu kalt empfunden werden). Besser kann man die verbrannte Haut allerdings mit kühlenden und abschwellenden Gelen behandeln, die nur dünn aufgetragen werden müssen. Bei sehr starker Rötung und Schwellung kann man bei Erwachsenen auch Kortisonsalben oder -lotionen benutzen, um eine noch schnellere Linderung zu erreichen. Schmerzmittel und antiallergische Mittel sollen entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken. Ist die Entzündung abgeklungen, können Heilsalben oder Lotionen aufgetragen werden, damit sich der Wasserfett-Schutzmantel wieder aufbaut.

Wie verbreitet sind die verschiedenen Hautkrebsformen in der Schweiz?

Jährlich erkranken in der Schweiz rund 1800 Menschen an einem Melanom (schwarzer Hautkrebs). Das Melanom ist

die gefährlichste Form von Hautkrebs, weil es Metastasen bilden kann. Häufiger, aber weniger gefährlich, sind die hellen Hautkrebsarten wie das Basaliom und das spinözelluläre Karzinom. Bei jährlich schätzungsweise 13 000 Menschen wird in der Schweiz ein heller Hautkrebs diagnostiziert. Helle Hautkrebsarten werden häufig durch den Arzt entfernt und bedürfen keiner weiteren Therapie.

Was bringt die Zukunft in Sachen Sonnenschutzmittel?

Jedem ist bewusst, dass die im Sonnenlicht enthaltenen UV-A- und UV-B-Strahlen Langzeitschäden wie Hautkrebs hervorrufen können. Weniger bekannt ist, dass auch die im Sonnenlicht enthaltene Infrarot-A-Strahlung (IR-A) die Hautzellen schädigen kann, deshalb sollten Sonnenschutzprodukte zusätzlich zum UV-Filtersystem einen Schutz gegen IR-A-Strahlung enthalten.

Verbesserte Massnahmen in der aktiven Prävention werden in Zukunft sehr wichtig sein. Zum einen könnten die Krankenkassen einen Beitrag an die Kosten von Sonnenschutzmitteln leisten. Weiter sollten Personen, die sich oft im Freien aufhalten, sowie Kinder oder Menschen mit heller Haut bewusst spezielle UV-Schutz-Textilien tragen.

Bei Risikopatienten könnten Alpha-MSH-Analoga zum innerlichen Sonnenschutz beitragen: Diese Wirkstoffe vermögen, gleich dem alpha-Melanozyten stimulierenden Hormon (Alpha-MSH), die Bildung von Melanin in der Haut fördert. Erfolg versprechend scheint auch die Anwendung von Substanzen zu sein, die spezifisch in die Signalpfade eingreifen, die bei der Entstehung des hellen Hautkrebses durchschritten werden.

Alle Menschen sollten sich vor der Sonne schützen! Viele weitere Tipps von Dr. med. Á. Farkas für einen optimalen Sonnenschutz lesen Sie auf Seite 22.

Irrtümer

Wer sie kennt, schützt sich besser

Rund um das Thema Sonnenschutz halten sich hartnäckig Irrtümer. Sie können zu unerwünschten und auch gefährlichen Kurz- und Langzeitfolgen durch übermässige UV-Bestrahlung führen. Wir haben die grössten Irrtümer für Sie rausgepickt.

Jürg Lendenmann

Irrtümer	Fakten
Sonnenbräune ist gesund.	Sonnenbräune ist das Resultat des Körpers, sich vor weiteren Schädigungen der UV-Strahlung zu schützen.
Sonnenbräune schützt vor Sonnenstrahlen.	Eine dunkle Bräune von weisser Haut bietet nur einen begrenzten Schutz und entspricht einem LSF von 4.
Bei bedecktem Himmel ist kein Sonnenbrand möglich.	60 bis 80 Prozent der UV-Strahlen der Sonne durchdringen eine leichte Wolkendecke. Dunst kann sogar die UV-Strahlenbelastung erhöhen.
Im Winter sind die UV-Strahlen nicht gefährlich.	Zwar ist in den Wintermonaten die UV-Strahlung geringer, doch die Reflexionen des Schnees können die Strahlenbelastung verdoppeln, speziell in hohen Lagen.
Sonnenschutzmittel schützen mich, also kann ich länger sonnenbaden.	Sonnenschutzmittel sollten nicht angewendet werden, um die Aufenthaltszeit an der Sonne zu verlängern, sondern um den Schutz während eines unvermeidbaren Aufenthalts zu erhöhen.
Wenn ich während des Sonnenbadens oft kurze Pausen mache, bekomme ich keinen Sonnenbrand.	Die einzelnen Strahlenbelastungen während des Tages addieren sich.
Wenn ich nicht die Wärme der Sonnenstrahlen spüre, bekomme ich keinen Sonnenbrand.	Sonnenbrand wird durch UV-Strahlen verursacht, die nicht gefühlt werden können. Die Wärme wird durch die Infrarotstrahlen verursacht, nicht durch die UV-Strahlen.
Hinter Glas bin ich vor UV-Strahlen geschützt.	UVB-Strahlen werden durch Glas gefiltert und in ihrer Stärke abgeschwächt; UVA-Strahlen durchdringen normale Fensterglasscheiben fast ungehindert.
Sonnenschutzcremen sind heute so gut, dass ich nur noch wenig auftragen muss.	Für die Ermittlung des LSF werden hohe Mengen an Creme verwendet (2 mg/cm ²). Richtwert: Ein Kaffeelöffel voll Creme reicht nur für das Eincremen des Gesichtes. Wird eine unzureichende Menge aufgetragen, kann sich die Schutzwirkung um bis zu 50 Prozent vermindern.
Creme ich mich 3-mal mit einem Produkt mit LSF 6 ein, erreiche ich einen LSF von 18.	Der Lichtschutz lässt sich durch mehrmaliges Auftragen nicht multiplizieren.
Im Schatten bekomme ich keinen Sonnenbrand.	Stimmt nur bedingt. Achten Sie bei Sonnenschirmen sowie Strandmuscheln auf den UV-Schutzfaktor; so sind Sie vor bösen Überraschungen gefeit.

Quellen: Global Solar UV Index. WHO 2002. Hohenstein Institute, www.hohenstein.de, www.krebsliga.ch

Optimal geschützt

14 wichtige Sonnenschutz-Tipps

Ein Sonnenbrand kann einem die Freude am Urlaub vergällen. «Vorbeugen ist besser als heilen», sagt Dr. med. PhD. Árpád Farkas vom HautZentrum Zürich und gibt wertvolle Tipps für einen wirksamen Sonnenschutz.

Jürg Lendenmann



Sonnenbrille mit belegtem Schutz vor UV-Strahlen.

... und Haut

Verwenden Sie für nicht bedeckte Körperstellen ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF mind. 15).

Individueller Sonnenschutz ist wichtig

Jedes Familienmitglied sollte ein für ihn optimales Sonnenschutzprodukt verwenden, das auch für seinen Hauttyp abgestimmt ist.

Beachten Sie das Verfalldatum

Die in den Sonnenschutzmitteln enthaltenen Filtersubstanzen sind nicht unbegrenzt haltbar. Achten Sie also immer auf das Verfalldatum!

Cremen Sie sich rechtzeitig ein

Sonnenschutzmittel mit chemischen Filtern entfalten ihre volle Wirksamkeit erst nach 20 bis 30 Minuten. Cremen Sie sich daher rechtzeitig ein.

Vergessen Sie die Sonnenterrassen nicht

Beim Eincremen dürfen Lippe, Nase, Ohren und Fussrücken – die «Sonnenterrassen» – nicht vergessen werden. Empfindliche bzw. stark der Sonne ausgesetzte Körperteile wie die Schultern sollten Sie frühzeitig z. B. durch Tragen eines T-Shirts schützen.

Schleichen Sie sich in den Urlaub ein

Gewöhnen Sie sich am Urlaubsort – ganz besonders bei Destinationen in den Bergen oder in Äquatornähe – langsam an die Sonne. Steigern Sie pro Sonnenbad die Bestrahlungsdauer nur um 10 bis 20 Prozent. So geben Sie der Haut Zeit, ihre eigenen Schutzmechanismen zu aktivieren.

Babys gehören nicht an die direkte Sonne

Kleinkinder bis zum ersten Lebensjahr sollten nicht der direkten Sonne und zu viel Hitze ausgesetzt werden.

Siesta am Mittag – ein wirksamer Sonnenschutz

Meiden Sie die Mittagssonne. Zwischen 11 und 15 Uhr scheint die Sonne viel intensiver als am frühen Morgen und Abend.

Schützen Sie Kopf ...

Tragen Sie einen Hut mit Nackenschutz oder breitem Rand. Die Kopfhaut ist sehr empfindlich und nur Glatzenträger können sie durch Eincremen schützen.

... Augen ...

Auch die Augen können nicht mit einer Creme, sondern nur mit einer Brille geschützt werden. Verwenden Sie eine

Gehen Sie nicht an die Grenze

Nutzen Sie die täglich maximal mögliche Verweildauer in der Sonne nicht hundertprozentig aus.

Der Grund: Bereits bei über 60 Prozent, also lange bevor es zu einer Rötung der Haut kommt, werden die Reparaturmechanismen überbelastet und es entstehen Schäden im Erbgut.

Tragen Sie Sonnencreme mehrmals täglich auf

Auch wasserfeste Sonnencreme sollte, besonders nach Wassersport oder starkem Schwitzen, mehrmals am Tag aufgetragen werden.

Wassersportler: Vorsicht!

Wer Wassersport treibt, gerne schwimmt oder schnorcht, sollte ein wasserfestes Produkt wählen. Beachten Sie auch,

dass Wassertropfen am Körper die Intensität der Sonnenstrahlen verstärken. Wasser kann, in normaler Schwimmtiefe, bis zu 60 Prozent der Sonnenstrahlen durchlassen: So entfalten die Sonnenstrahlen im Wasser auf der Haut ungehindert ihre Wirkung. Da die Haut beim Schwimmen gekühlt wird, merkt der Betroffene die Schädigung der Haut erst lange nach dem Aufenthalt im Wasser. Auch wenn es «komisch» aussieht: Tragen Sie im Wasser ein T-Shirt.

Schützen Sie sich besonders in den Ferien, wenn Sie schnorcheln wollen. Beim Schnorcheln kommt es sehr oft zu sehr starken Sonnenbränden bis hin zu Verbrennungen. Beim Schnorcheln sollten Sie auch Ihre Waden und hinteren Oberschenkel gründlich mit einer Sonnenschutzlotion einreiben.

Wählen Sie optimale Kleider als UV-Schutz

Kleidung bietet in der Regel einen guten Schutz vor UV-Strahlen, doch nicht alle Stoffe schützen gleich gut. Dicht verarbeitete Textilien schützen besser als loses, lichtdurchlässiges Gewebe, und Kunstfasern bieten einen besseren Schutz als Naturfasern. Kräftige und dunkle Farben schützen besser als helle Farben oder Pastelltöne. Nasse oder gedehnte Kleider sind durchlässiger für UV-Strahlen. Den besten Schutz bietet Ihnen speziell entwickelte UV-Schutzkleidung, die gefährliche UV-Strahlen besonders gut absorbiert.

Gut zu wissen

Ideal gerüstet an die Sonne

Steht ein Ausflug in die Berge oder ein Urlaub in südliche Gefilde bevor? Dann sollten Sie sich gut rüsten – mit Wissenswertem rund um den Sonnenschutz. Gute Hilfe bietet auch eine kleine Reiseapotheke.

Sonnenschutzmittel: Worauf achten?

Wollen Sie ein wirksames Sonnenschutzmittel kaufen? Dann achten Sie auf folgende Angaben:

Lichtschutzfaktor LSF (SPF – Sun Protection Factor, SSF (Sonnenschutzfaktor) UV-B). Er besagt, um wievielfach länger Sie sich mit einem Sonnenschutzprodukt in der Sonne aufhalten können, bis eine Hautrötung (Erythem, Sonnenbrand) auftritt, als wenn Sie sich nicht schützen würden. Wichtig zu wissen: Der LSF ist nur ein Mass für die Schutzwirkung vor UV-B-Strahlen.

UV-A-Schutzfaktor: Er gibt an, wie stark das Produkt vor UV-A-Strahlen schützt. Je nach verwendeter Messmethode wird er als Prozent, als Wert (IPD/PPD) oder als erfüllter australischer Standard angegeben. Der UV-A-Schutzfaktor sollte mindestens ein Drittel des LSF betragen.

Hinweis auf Wasserfestigkeit: Wichtig bei Wassersport und starkem Schwitzen.

Die Schattenregel

Ein einfaches Verfahren, um die UV-Intensität der Sonnenstrahlung abschätzen zu können, hat der Berliner Dermatologe Prof. Hans Meffert vorgestellt: Ist die Länge des Schattens, den Ihr Körper auf den Boden wirft, so gross wie Ihre Körperlänge, entspricht dies einem UV-Index von 4 (mittlere Strahlungsstärke). Menschen vom hellen nordeuropäischen Hauttyp 2 können sich dann eine Stunde im Freien aufhalten, ohne einen Sonnenbrand befürchten zu müssen. Je kürzer der Schatten, desto grösser ist die Gefahr von Hautschäden.



Mehr zum UV-Index:
www.uv-index.ch oder
www.meteoschweiz.ch

Welcher Hauttyp bin ich?

Die Zeit, die man in der Sonne weilen kann, ohne dass ein Sonnenbrand entsteht, wird als Eigenschutzzeit bezeichnet. Sie ist vom Hauttyp abhängig.

Hauttyp	I	II	III	IV
Merkmale	<ul style="list-style-type: none">sehr helle Hautkeine Bräunungmeistens Sonnenbrandoft Sommersprossenhelle Augenrotblondes oder blondes Haar	<ul style="list-style-type: none">helle Hautsehr langsame Bräunungoft Sonnenbrandoft Sommersprossenhelle Augenhelles Haar	<ul style="list-style-type: none">mittelhelle Hautoberflächliche oder langsame Bräunungmanchmal Sonnenbrandhelle oder dunkle Augenbraunes Haar	<ul style="list-style-type: none">bräunliche Hautschnelle und tiefe Bräunungselten Sonnenbranddunkle Augendunkelbraunes oder schwarzes Haar
Eigenschutzzeit	ca. 10 Minuten	ca. 20 Minuten	ca. 30 Minuten	ca. 45 Minuten

Quelle:

www.krebsliga.ch >> Prävention >> Sonnenschutz

Auf dieser Website finden Sie ausgezeichnete Broschüren zum Thema Sonnenschutz zum Downloaden und Bestellen.

Sommerapotheke

Passen Sie unsere Tipps Ihrem Reiseziel und Ihren Bedürfnissen an:

Auf der Fernreise:

Packen Sie einen Teil der Medikamente, die Sie ständig einnehmen müssen, ins Handgepäck, den anderen Teil in den Koffer (in Originalpackungen, ggf. mit Rezept); so mindern Sie die Folgen von Diebstahl und Reiseverzögerungen. Für Betäubungsmittel wie Methadon oder Psychopharmaka braucht es eine entsprechende Bescheinigung (Swissmedic-Formular), die Ihr Arzt ausstellen kann.

Beispiele für «Handtaschen-Medikamente»: Antibabypille, Präparate für Allergiker und Diabetiker, Mittel gegen Reisekrankheit. Gute Stützstrümpfe können auf langen Reisen in Bahn, Auto und Flugzeug das Risiko für Venenthrombosen vermindern.

Sonnenschutz:

Creme, Lotion oder Spray mit ausreichend hohem Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlen, abgestimmt auf Ihren Hauttyp (Eigenschutzzeit, Allergierisiken) und Ihre Freizeitaktivitäten. Lippenschutz nicht vergessen.

Sonnenbrand/Sonnenallergie:

Emulsionen (Öl-in-Wasser) zum Kühlen der Haut nach Sonnenbränden; je nach Inhaltsstoffen unterstützen sie die Regeneration (z. B. Allantoin, Panthenol), hemmen Entzündungen (z. B. Bisabolol) und/oder wirken als Radikalfänger (z. B. Vitamin A und E). Tipp: Verwenden Sie einen Spray, wenn das Auftragen schwerfällt.

Auch in einer homöopathischen Hausapotheke finden sich Mittel wie Belladonna D6 und Cantharis D6 gegen Sonnenbrand. Antiallergikum, rückfettende Après-Creme.

Basis-Set:

Medikamente gegen Magen-Darm-Erkrankungen, Schmerzen, Fieber und Erkältung, Kreislaufprobleme, Augen- und Ohrentzündungen. Insektenschutz (Repellentien), Salbe bei Insektenstichen, Insektizid ... Vitamin- und Mineralstoffpräparate, Präservative.

Erste Hilfe:

Wunddesinfektionsmittel (Lösung, Salbe), Pflaster, Schnellverband, sterile Kompressen, elastische Binden, Fieberthermometer, Spritzen, Schere, Pinzette, Einweghandschuhe, Zeckenzange.

Sonstiges:

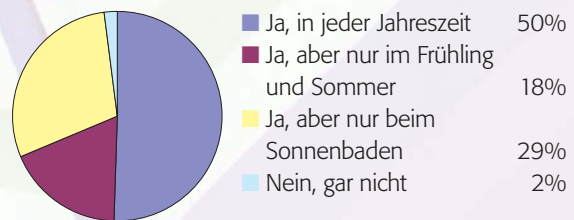
Ohrstöpsel, Einmalhandschuhe, Wasserentkeimungstabletten, Malariamittel, Präservative usw.

Für abgelegene Gebiete oder in solche mit unzureichender medizinischer Versorgung sich ggf. Antibiotika vom Arzt verschreiben lassen. Auch sterile Einwegspritzen und Kanülen können in solchen Gegenden hilfreich sein.

Resultate Vista-Umfrage

Wir freuen uns, Ihnen auf dieser Seite einige Resultate der letzten Vista-Umfrage zum Thema «Sonne und Sonnenschutz» vorstellen zu können. Unsere Leser haben folgendermassen geantwortet:

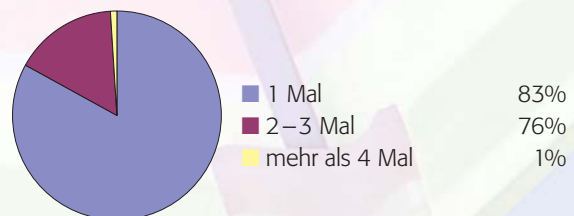
Benutzen Sie Sonnenschutzmittel?



Wenn ja, mit welchen Sonnenschutzfaktoren?



Wie viele Male pro Saison leiden Sie unter einem Sonnenbrand?



Wenn auch Sie bei der nächsten Umfrage dabei sein wollen: Zum Thema «Naturkosmetik» können Sie bis zum 6. Juni 2011 Ihre Antworten online auf www.vista-umfrage.ch abgeben.

Für Kleinkinder: Textilien als Sonnenschutz

Mit besonderen Textilien (Kleider, Sonnenschirme u. a.) lassen sich Kleinkinder wirksam vor UV-Strahlen schützen. Die Schutzwirkung wird mit dem UV-Schutzfaktor (UPF) angegeben; er entspricht dem LSF der Sonnenschutzmittel. Durch spezielle Webkonstruktionen und das Verwenden von UV-Licht-absorbierenden Chemiefasern lassen sich UPF-Werte bis 80 erreichen. Eine bewährte Messmethode für die Bestimmung des UPF-Wertes ist der UV-Standard 801.