

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