

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.