



# Was die Haut jetzt braucht!

Gesundheitstipps von der  
AOK – Die Gesundheitskasse Heilbronn-Franken.

**GESUNDNAH**

AOK – Die Gesundheitskasse Heilbronn-Franken

# Was die Haut jetzt braucht!

Jetzt, wenn die Sonne sich immer öfter blicken lässt – ist es besonders wichtig, dass wir unsere Haut schützen und auf den Sommer vorbereiten. Zuerst sollte jeder sein persönliches Risiko für die Entwicklung von Hautkrebs kennen. Sonnenempfindlichkeit ist nur ein Risikofaktor. Andere Risikofaktoren für Hautkrebs sind:

- **Hautkrebs in der Familie**
- **Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken (z. B. nach Transplantation)**
- **viele Muttermale**
- **höheres Alter**
- **viele Sonnenbäder und viele Sonnenbrände im Leben**

## Welche Sonnencreme soll ich verwenden?

- Richtigen Lichtschutzfaktor wählen: Die Sonnencreme muss der Sonnenempfindlichkeit der Haut angemessen sein. Sehr helle Hauttypen müssen hohe oder sehr hohe Lichtschutzfaktoren anwenden (LSF 50+). Allerdings kann auch ein LSF 20 ausreichend sein.
- Richtige Art der Sonnencreme wählen: Es gibt Sonnencremes, die wasserfest sind und solche, die es nicht sind. Wenn die Sonnencreme durch Badegänge abgewaschen werden kann, dann sollte man wasserfeste Sonnencremes verwenden. Untersuchungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass der Preis und die Qualität der Sonnencreme nichts miteinander zu tun haben. Für die Wahl der Sonnencreme sollten die aktuellen Untersuchungen der Stiftung Warentest zu Rate gezogen werden. So zeigten diese Untersuchungen, dass nicht überall, wo wasserfest auf der Sonnencreme darauf steht, auch wasserfeste Sonnencreme drin ist. Da die Wasserfestigkeit der Sonnencremes unterschiedlich ist und durch Abtrocknen oder Abrubbeln der Haut die Wirksamkeit der Sonnencreme beeinträchtigt sein kann, sollte nach dem Baden sicherheitshalber erneut Sonnencreme aufgetragen werden.

## Wie viel Sonnencreme soll ich verwenden? Worauf muss ich achten?

- Sonnencreme muss reichlich angewendet werden. Von der Tendenz heißt das: Lieber zu viel auf die Haut als zu wenig. Sonnencreme dick auftragen und dann die Creme erst einziehen lassen, da sonst die Gefahr besteht, dass die Creme wieder an Handtüchern oder Kleidung abgewischt wird. Wer sich eincremt und die eingecremten Stellen mit Handtüchern berührt, der wischt sich die Creme ab oder lässt die Creme in das Handtuch einziehen. Dann ist das Handtuch zwar gut vor der UV-Strahlung geschützt aber die Haut nicht. Bei längeren Aufenthalten in der Sonne ist das Nachcremen unbedingt notwendig.

## Schützt ein Sonnenschirm zuverlässig vor der UV-Strahlung?

- Nein. Ein guter Sonnenschirm schützt nur vor der direkten Sonneneinstrahlung. Wenn der Boden sehr hell ist, wird sehr viel UV-Strahlung von dort reflektiert. Bis zu 50% der UV-Strahlung kann unter dem Sonnenschirm kommen. Auch unter dem Sonnenschirm ist es also möglich, einen Sonnenbrand zu bekommen.

## Worauf muss ich bei bewölktem Himmel am Strand achten?

- Auf die Sonnenbrandgefahr achten: UV-Strahlung wird bei bewölktem Himmel in der Regel abgeschwächt, so dass die Sonnenbrandgefahr niedriger ist. In den meisten Fällen wird diese Abschwächung der UV-Strahlung überschätzt und es kommt zum Sonnenbrand. In der Regel sind noch 50% der UV-Strahlung vorhanden, wenn eine Bewölkung vorhanden ist. Aber aufgepasst: Es gibt Situationen, wo die UV-Strahlung noch stärker ist als bei blauem Himmel. Dieser häufige Fall tritt auf, wenn es eine sogenannte aufgelockerte Bewölkung gibt, d.h. die Sonne kommt ab und zu raus und ansonsten sind weiße Wolken vorhanden. Diese weißen Wolken reflektieren dann die UV-Strahlung und verstärken die direkt einwirkende Sonnenstrahlung.

## Worauf muss ich bei bewölktem Himmel am Strand achten?

- Grundsätzlich schützt Kleidung fast immer vor UV-Strahlung. Je dünner die Kleidung ist, desto schlechter ist in der Regel auch der Sonnenschutz. Eine normale blaue Jeans schützt in der Regel gut und ausreichend. Dünne T-Shirts aus Baumwolle haben nur einen Schutz, der einem Lichtschutzfaktor von 5 bis 10 entspricht (besser als nichts!). Nasse T-Shirts schützen noch weniger. Wer sicher gehen will, kann UV-Kleidung nach dem australischen Standard kaufen.

**GESUNDNAH**

AOK – Die Gesundheitskasse Heilbronn-Franken