

Sommer - Sonne - Schutz

Endlich!!! Der Sommer ist da! Einige von uns werden ihre sportlichen Aktivitäten nach Draussen verlegen um das schöne Wetter und die Natur zu geniessen.

Dabei solltet ihr eurer Gesundheit zuliebe auf einige Verhaltensregeln achten.

Schutz vor übermässiger Sonneneinwirkung

Zur Vermeidung von Hautschäden oder gar Hautkrebs aufgrund übermässiger Sonneneinwirkung ist richtiger und rechtzeitiger Schutz enorm wichtig. Ultraviolett-Strahlen der Sonne können wir weder sehen noch spüren. Diese Strahlen aber sind es, die zu vorzeitiger Hautalterung führen und gravierende Hautschäden verursachen: was kurzfristig "nur" ein Sonnenbrand ist, kann Jahre danach zu Hautkrebs führen. Die Stärke der UV-Strahlen ist nicht immer gleich. Sie hängt ab von der Jahreszeit (Maximum im Hochsommer), vom Wetter (Bewölkung), von der Tageszeit (Maximum zwischen 11 und 15 Uhr), der Luftverschmutzung, den Reflexionen (Schnee, Sand und Wasser verstärken die UV-Strahlen), der Höhe über Meer (je höher die Lage, desto intensiver die Strahlung) und von der Dichte der Ozonschicht. Zur Prävention von Hautschäden ist ein den Umständen angepasster Schutz unabdingbar.

Der UV-Index ist eine Prognosegrösse, mit der die Intensität der UV-Strahlung auf der Erdoberfläche vorausgesagt werden kann. Je höher der Index, desto höher ist das Risiko, sich bei ungeschütztem Aufenthalt im Freien schon nach kurzer Zeit einen Sonnenbrand zuzuziehen. Die Skala reicht von 1 bis 12.

Unter der Adresse www.uv-index.ch erhält man den aktuellen Tagsindex und weitere Informationen Betreff UV-Index.

Darstellung	Strahlungsstärke	Schutz
	schwach	kein Schutz erforderlich
	mittel	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	hoch	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	sehr hoch	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden
	extrem	zusätzlicher Schutz erforderlich: Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

Ein weiterer wichtiger Faktor für den Sonnenschutz ist der individuelle Hauttyp. Menschen mit dunkler Haut vertragen ein bisschen mehr Sonneneinwirkung als diejenigen mit heller Haut. Aber 8-tung!! Auch dunkelhäutige Menschen kriegen bei schutzloser und übermässiger Sonneneinstrahlung einen Sonnenbrand.

Die sechs verschiedenen Hauttypen

Typ 1 Sehr helle extrem empfindliche Haut. Sommersprossen. Helle Augen. Rotblondes Haar.

Eigenschutz: **5 bis 10 min.**

Typ 2 Helle Haut. Oft Sommersprossen. Helle Augen. Helles Haar

Eigenschutz: **10 bis 20 min.**

Typ 3 Mittelhelle Haut. Helle oder dunkle Augen. Braunes Haar.

Eigenschutz: **20 bis 30 min.**

Typ 4 Bräunliche Haut. Dunkle Augen. Dunkles Haar.

Eigenschutz: **30 bis 45 min**

Typ 5 Dunkle Haut. Dunkle Augen. Schwarzes Haar.

Eigenschutz: **45 bis 60 min**

Typ 6 Schwarze Haut. Schwarze Augen. Schwarzes Haar

Eigenschutz: **60 bis 90 min**

Quelle: Krebsliga Schweiz

Wie creme ich mich richtig ein

Ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor erhöht den Eigenschutz und verlängert so die Zeit in der man "geschützt" an der Sonne verweilen kann. Jemand mit Hauttyp 1, also ein hellhäutiger Mensch, kann maximal zehn Minuten in der Sonne bleiben, ohne rote Haut zu kriegen. Trägt er einen Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 15 auf, so kann er theoretisch bis zu zweieinhalb Stunden (150 Minuten) in der Sonne bleiben. Es bleibt jedoch zu bedenken, dass auch Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor keinen vollständigen Schutz vor UV-Strahlung bietet. Es empfiehlt sich also, diese theoretischen Verweildauern in der Sonne nicht auszureizen.

vita-gate.24

Fürs Eincremen gibt es ein paar einfache Regeln:

- Die Sonnencreme min. 20 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen und einwirken lassen.
- Die Sonnenmilch nicht zu dünn auftragen. Ein zweifingerbreiter Cremestrang reicht jeweils für ein Neuntel der Körperoberfläche, also ein Bein, den Bauch, den Rücken, einen Arm etc. Exponierte Stellen wie Schultern, Nase und Stirn nicht vergessen.
- Zur Sicherheit den Sonnenschutz alle zwei Stunden erneuern. Spätestens nach dem Gang ins Wasser oder starkem Schwitzen etwa beim Sport ist Nachcremen Pflicht.
- Für Kinder und am Strand ist ein wasserfestes Mittel zu bevorzugen.

Besonders schutzbedürftig sind auch die Lippen. Sie haben überhaupt keinen Eigenschutz, weil ihnen die Hornschicht fehlt und sie nur wenige Melaninpigmente bilden. Für die empfindlichen Lippen gibt es Lippenpflegestifte mit Lichtschutzfaktoren bis zu LSF 50.

haut-wissen.ch

Textilien schützen

Das Tragen einer Kopfbedeckung und langärmelige, luftige Kleidung schützen auch gegen UV Strahlung. Normalerweise bieten dicht gewobene, intensiv gefärbte Mischgewebe einen besseren UV-Schutz als grob gewobene, helle Naturfasern. Ein schwarzes T-Shirt aus Baumwolle gewährt einen doppelt so hohen UV-Schutz wie ein weisses Shirt. Der durch Kleidungsstücke erreichte Sonnenschutz ist aber nicht nur abhängig von Farbe und Material. Ein durch Schwitzen oder Schwimmen feutes Shirt schützt nur noch halb so viel wie ein trockenes. Inzwischen werden spezielle Kleidungen mit gutem Lichtschutzfaktor im Handel angeboten

Nicht zu vergessen ist dabei auch der Augenschutz mittels einer guten Sonnenbrille. Sie stellt einen einfachen und effektiven Schutz gegen UV-induzierte Augenschäden dar, zu denen der graue Star (Katarakt) gehört.

Sonnenbrand – wenns trotzdem passiert

Wenn trotz aller Vorsicht erste Anzeichen eines Sonnenbrandes auftreten gilt als Erstes: Ab in den Schatten und betroffene Körperteile bedecken. Gehe erst wieder in die Sonne, wenn der Sonnenbrand vollständig abgeklungen ist. Je nach Schweregrad kann dies bis zu einigen Tagen dauern. Hilfe deiner Haut sich möglichst schnell wieder zu regenerieren. Und so leistest du Erste Hilfe bei Sonnenbrand:

1. Après-Sun-Sprays und Lotionen kühlen die Haut und gleichen leichte Rötungen aus.
2. Trinke viel Wasser, damit sich die Flüssigkeitsspeicher der Haut wieder auffüllen kann.
3. Obst wie Aprikosen, Honigmelonen und Beeren enthalten nebst Flüssigkeit auch Betacarotin, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Nährstoffe helfen gegen schädliche freie Radikale, die durch die UV-Strahlung entstehen.
4. Leichte Rötungen der Haut können mit einem homöopathischen Spray etwa mit Ringelblume oder Sonnenhut, behandelt werden.
5. Bei mässigem Sonnenbrand ohne Blasenbildung helfen zudem lauwarme, feuchte Umschläge.
6. Feuchte Umschläge mit Essig, kalter Milch, Quark oder Joghurt kühlen die entzündete Haut und geben ihr Feuchtigkeit zurück. Eine kalte Dusche sorgt ebenfalls für Abkühlung.

Wann muss ich zum Arzt?

Wenn sich nach einem Sonnenbrand grossflächige Blasen bilden oder die Schmerzen zu heftig werden, ist ärztliche Hilfe nötig. Dies gilt auch bei Symptomen die auf einen Sonnenstich oder Hitzschlag hinweisen. Dies sind unter anderem Kopfschmerzen, Fieber, Benommenheit oder Übelkeit.

vita-gate.24

Wünsche euch allen einen schönen und vor allem Beschwerdefreien Sommer!