



**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

SONNENSCHUTZ

WISSEN
KOMPAKT

Pflege der
Sommerhaut

Schutzschild
auf dem Teller

Gut gewappnet
gegen die Hitze

Inhalt

Leseprobe

Die Sonne und ihre Wirkung	4
Der UV-Index	5
Physikalisch oder chemisch?	6
Gut geschützt	7
Sonnenschutz à la carte	8
Erste Hilfe bei Sonnenbrand	9
«Reizende Zeiten»	10
Hautpflege nach dem «Sünnele»	11
Empfindliche Kinderhaut	12
Die vergessenen Zonen	13
Achtung: Hitzewelle	14
Kühler Kopf am Arbeitsplatz	15

«Entscheidend bei der Wahl der Creme ist, dass Sie Ihren Hauttyp und die Eigenschutzzeit der Haut kennen.»



Die Sonne und ihre Wirkung

Was hat die Sonne mit Schokolade gemeinsam? Beide versorgen den Körper mit dem Glückshormon Serotonin. Genießt man beides zu intensiv, ist das ungesund. Wer zu lange in der Sonne liegt, könnte statt der guten Laune nämlich bald einen Sonnenbrand haben. Bei den ersten Anzeichen eines Sonnenbrandes ist die aufgenommene UV-Dosis überschritten und die Reparaturmechanismen der Haut sind überfordert.



Was sind UV-Strahlen?

Ultraviolette Strahlen haben eine kürzere Wellenlänge als sichtbares Licht und Infrarotstrahlung. Sie wirken deshalb besonders intensiv und können Haut und Augen schädigen. Die Intensität der UV-Strahlung hängt vom geografischen Standort, von der Jahres- und Tageszeit, dem Wetter und der Höhe über Meer ab. UV-Strahlen werden in drei Teilbereiche gegliedert:

- UVA-Strahlen bräunen die Haut und dringen in tiefe Hautschichten ein. Dies hat eine frühzeitige Hautalterung sowie Faltenbildung zur Folge. Zudem sind

UVA-Strahlen für die Entstehung einer Sonnenallergie verantwortlich. Sie können die DNA (Erbsubstanz) der Hautzellen indirekt schädigen und das Risiko für Hautkrebs fördern.

- UVB-Strahlen sind energiereicher und aggressiver als UVA-Strahlen. Sie dringen nur bis in die Oberhaut, verursachen dort aber den gefährlichen Sonnenbrand. UVB-Strahlen können die DNA direkt schädigen und die Regeneration der Haut überfordern. Zudem fördern sie das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.
- UVC-Strahlen werden von der Ozonschicht absorbiert. Diese schützt das Leben auf der Erdoberfläche, indem sie einen grossen Teil der UV-Strahlung herausfiltert.

Der UV-Index

Gemessen wird die Strahlung mit dem sogenannten UV-Index (siehe Grafik). Mit dessen Hilfe kann die Sonneneinstrahlung besser eingeschätzt werden. Als Faustregel gilt: Je höher der UV-Index, desto stärker und gefährlicher ist die Sonneneinstrahlung. Der Index wird als aktuell gemessener Wert oder als Prognose angezeigt. Letztere wird im Voraus berechnet und zeigt die maximale Stärke der UV-Strahlung an, die zwischen 11 und 15 Uhr zu erwarten ist. Die Zahl, zwischen 1 und 11+, vermittelt die Stärke der UV-Strahlung, und das Piktogramm macht auf den geeigneten Sonnenschutz aufmerksam.

Leseprobe
 Vor dem ersten Besuch ins Solarium?
 Nein, sagt die Krebsliga Schweiz (www.krebsliga.ch). Denn die vorwiegend verwendeten UVA-Strahlen eignen sich nicht als Vorbereitung auf natürliche Sonnenbestrahlung, sondern sind für eine vorzeitige Hautalterung sowie die Entstehung von Hautkrebs mitverantwortlich. Von einem Solariumbesuch sei grundsätzlich abzuraten.

Bei UV-Index-Werten über 8 sollten sich Kinder im Haus oder mit Kleidung geschützt im Schatten aufhalten. Während der Mittagszeit empfiehlt es sich auch für Erwachsene, direkte Sonneneinstrahlung zu meiden.

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

Quelle: Bundesamt für Gesundheit