

# Sonnenschutz-Regeln für Patienten

## Woraus bestehen Sonnenstrahlen?

**UVA-Strahlen:** Langwellig - gelangen tief in die Haut. Sie bräunen, lassen die Haut aber schneller altern (Typische Solarium-Strahlung).

**UVB-Strahlen:** Mittelwellig - in kleinen Mengen hautschützend, in größeren Mengen Verursacher von Sonnenbrand und daher Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs.

## Wie lange kann ich ohne Sonnenschutz in der Sonne sein?

Hier hilft die **Lichtschutzfaktor (LSF)-Formel:**

Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor (UVB) = pro Tag die maximal mögliche Zeit, sich in der Sonne ohne Sonnenbrand aufzuhalten.

Zur Ermittlung der Eigenschutzzeit muss man seinen **Hauttyp** kennen:

Merkmale	Hauttyp 1	Hauttyp 2	Hauttyp 3	Hauttyp 4
<b>Haut</b>	sehr hellhäutig	hellhäutig	hell-/ dunkelbraun	hellbraun, oliv
<b>Haar</b>	rot, blond	blond, braun	hellbraun, braun	dunkelbraun, schwarz
<b>Augen</b>	blau	blau, grün, grau	grau, braun	braun, dunkelbraun
<b>Eigenschutzzeit</b>	5-10 Minuten	10-12 Minuten	20-30 Minuten	40 Minuten

Wenn also die Eigenschutzzeit 15 Minuten beträgt und der Lichtschutzfaktor 20, kann man sich 300 Minuten (15 x 20) pro Tag in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

In der Praxis halbiert sich die errechnete Zeit häufig. Faktoren wie Schwitzen, Kontakt mit Wasser, Reflektionen (zum Beispiel im Wasser 30%, im Schnee 90% und im Sand 25%) sowie ein höherer UV-Index (Tropen, Mittelmeer, Hochgebirge) spielen diesbezüglich eine Rolle.

## Wie wirkt Sonnencreme?

Eine Sonnencreme sollte UVB-Strahlen und UVA-Strahlen abhalten. Während der bekanntere UVB-Faktor vor Sonnenbrand schützt, hilft der UVA-Filter Sonnenallergien und frühzeitiger Hautalterung entgegenzuwirken. Ein Sonnenschutzmittel mit LSF UVB 30 sollte beispielsweise mindestens ein Drittel UVA-Schutz enthalten. (Siehe UVA-Symbol)

## Wie wende ich Lichtschutz sinnvoll an?

**Meidung der Sonne:** Sich in den Stunden der größten Intensität (11-15 Uhr) nicht der Sonne aussetzen.

**Sonnenschutzmittel:** Eine halbe Stunde vor Sonnenexposition auftragen. 2 mg/cm<sup>2</sup> Sonnenschutzmittel (d.h. für den Körper eines Erwachsenen ca. 3 EL, bzw. 30-40 Gramm). Nach dem Schwimmen oder Sport erneut nachcremen (auch bei wasserfestem Sonnenschutzmittel). Nachcremen erhöht einen Schutz niemals, es kann aber den Schutz verlängern.

**Schutz durch Kleidung:** Der LSF von Kleidungsstücken wird oft im Etikett angeführt. Ein weißes T-Shirt entspricht ungefähr einem LSF 10. Schatten und Schirm bieten lediglich einen LSF von 5-10. Bei nassen oder gedehnten Kleidungsstücken reduziert sich der Wert.

**Ernährung:** Ausreichende Einnahme von  $\beta$ -Karotin (enthalten in Karotte, Kürbis, Süßkartoffel), Vitamin C, Lycopin (enthalten in Tomate), Vitamin E und grüner Tee können einen LSF von 2-3 erreichen.