

fit fun + gesund

# Soviel Sonne tut mir gut

## Information

im Auftrag des Sozialministeriums Baden-Württemberg

GA  
Landes Gesundheits Amt  
Baden-Württemberg

Sonnenlicht stärkt die körpereigene Abwehr, aktiviert die Lebensenergie und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Braungebrannt zu sein wird mit Gesundheit und Fitness verbunden. Sonnenlicht kann auch Heilungsprozesse unterstützen (z.B. bei bestimmten Hauterkrankungen). Doch zuviel Sonne ist ungesund: Sie beschleunigt die Hautalterung und kann Hautveränderungen auslösen.

Wenn die Schutzmechanismen der Haut (z.B. Bräunung) nicht ausreichen, entsteht Sonnenbrand. Äußerlich erholt sich die Haut wieder, tief in der Haut bleiben jedoch Spuren zurück. Folgen können vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs sein. Die Wirkung der Sonnenstrahlung addiert sich im Laufe des Lebens. Daher sollte Sonnenbrand auf jeden Fall vermieden werden.

### Wie wirken Sonnenstrahlen?

Sonnenstrahlen bestehen aus sichtbarem Licht, wärmewirksamer Infrarot- und hochwirksamer ultravioletter (UV-) Strahlung. Von der UV-Strahlung gelangen die UVA- und Teile der UVB-Strahlen durch die Ozonschicht bis zur Erdoberfläche. Sie dringen unterschiedlich tief in einzelne Hautschichten ein und haben entsprechend verschiedene Wirkungen:

- UVA-Strahlen bräunen schnell, jedoch nur kurz anhaltend, und beschleunigen die Hautalterung.
- UVB-Strahlen führen zu dauerhafter Bräune und sind hauptverantwortlich für den Sonnenbrand.

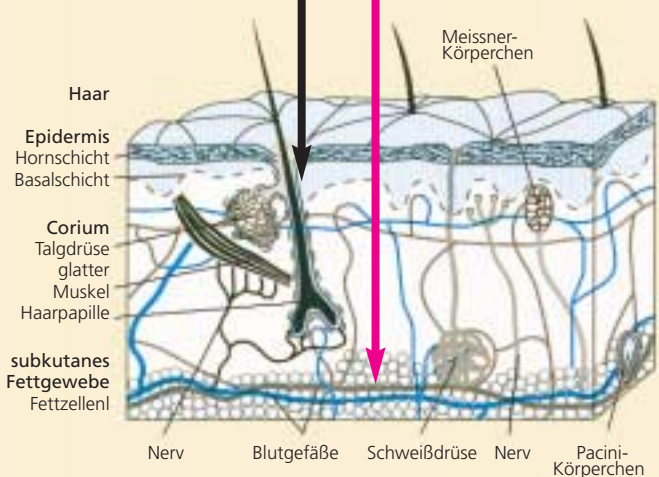
### Der UV-Index informiert über die Sonnenintensität

Der UV-Index beschreibt den Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung am Erdboden. Je größer der UV-Index, desto größer ist die Strahlenbelastung und damit auch das Sonnenbrandrisiko.

In Baden-Württemberg besteht ein eigenes UV-Messnetz. Die täglich mehrfach aktualisierten Daten werden über Internet ([www.umeg.de](http://www.umeg.de)) und Ansedienst (Tel. 07 21/9 20 94 17) verbreitet. Informationen zur gesundheitlichen Bewertung sind unter [www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de) im Internet zu finden.

Die Einteilung des UV-Index in vier Bereiche erleichtert die Risiko-Einschätzung.

### UVB-Strahlen UVA-Strahlen



Quelle: Umbach, Wilfried (Hrsg.) Kosmetik; Thieme Verlag 1995

### UV-Index UV-Strahlung Empfehlung

über 8	sehr hoch	Sonnenschutz unbedingt erforderlich
5-7	hoch	Auf Sonnenschutz achten
2-4	mittel	Sonnenschutz empfehlenswert (besonders bei Kindern)
0-1	niedrig	Kein spezieller Sonnenschutz erforderlich

fit fun + gesund  
Quiz: Soviel Sonne tut mir gut

### Worüber informiert der UV-Index?

- Filterleistung der Sonnenbrille
- Sonnenscheindauer
- Stärke der Sonnenstrahlung

### Wann soll das Sonnenschutzmittel aufgetragen werden?

- Bei Ankunft im Schwimmbad
- 30 Minuten vor dem Sonnenbad
- Nach dem ersten Schwimmen

## Nicht jeder Hauttyp verträgt die Sonne gleich gut

Menschen mit heller Haut und rötlichen oder hellen Haaren haben ein deutlich höheres Risiko, einen Sonnenbrand zu bekommen als dunkle Hauttypen.

**Hauttyp I „Keltischer Typ“**  
Hellhäutig mit Sommersprossen; rötliches Haar; Augen blau, selten braun. Die sehr empfindliche Haut wird nicht braun, bekommt sehr leicht einen Sonnenbrand. Eigenschutz 5 - 10 Minuten

**Hauttyp II „Hellhäutiger Europäer“**  
Hellhäutig, meist ohne Sommersprossen; blond bis braunhaarig; blaue, grüne oder graue Augen. Die Haut bräunt sehr schwach und nicht dauerhaft, bekommt leicht einen Sonnenbrand. Eigenschutz 10 - 20 Minuten

**Hauttyp III „Dunkelhäutiger Europäer“**  
Helle bis hellbraune Haut ohne Sommersprossen; dunkelblond bis braunhaarig; graue oder braune Augen. Die Haut bräunt dauerhaft; Sonnenbrand kann vorkommen. Eigenschutz 20 - 30 Minuten

**Hauttyp IV „Mediterraner Typ“**  
Hellbraune bis olivfarbene Haut ohne Sommersprossen; dunkelbraune Haare; dunkle Augen. Haut bräunt schnell und tief; Sonnenbrand ist selten. Eigenschutz ca. 40 Minuten

Der Eigenschutz (angegeben für UV-Index 8 und höher) kann durch Sonnenschutzmittel erhöht werden. Die verlängerte Schutzzeit errechnet sich aus dem Eigenschutz mal Lichtschutzfaktor (LSF) des Sonnenschutzmittels. Durch mehrmaliges Eincremen kann die Schutzzeit nicht gesteigert werden. Zur Sicherstellung des Sonnenschutzes wird mehrfaches Eincremen jedoch empfohlen.

## Die Auswahl des Lichtschutzfaktors ist wichtig

Die Wirkung eines Sonnenschutzmittels wird bestimmt durch den Hauttyp und die Intensität der Sonnenstrahlung. Für Kinder und sonnenempfindliche Personen (Hauttyp I) wird grundsätzlich ein hoher LSF (mindestens 15) empfohlen. Als Faustregel für ein Sonnenbad von maximal vier Stunden gilt für Hauttyp II, dass der LSF etwa doppelt so hoch liegen sollte wie der UV-Index. Empfindlichere Personen müssen einen höheren LSF wählen oder können sich nur kürzere Zeit in der Sonne aufhalten.

## So können Sie den Sonnenschutz aktiv verbessern

- Gewöhnen Sie die Haut langsam an längere Sonnenbestrahlung.
- Schützen Sie unbedeckte sonnenempfindliche Körperstellen wie Gesicht, Ohren, Schultern oder Fußrücken besonders gut.
- Tragen Sie in praller Sonne Kleidung und Kopfbedeckung.
- Schützen Sie Ihre Augen durch eine geeignete Sonnenbrille. Lassen Sie sich von Ihrem Optiker beraten und achten Sie auf das europäische Gütesiegel CE.
- Tragen Sie Sonnenschutzmittel 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf.
- Benutzen Sie Lippenstift mit wirksamem UV-Filter.

- Meiden Sie die Mittagssonne und suchen Sie vor allem in den ersten Sonnentagen (z.B. im Frühsommer oder im Urlaub) vermehrt Schatten auf.
- Verzichten Sie zur Vermeidung von Hautreizungen und Pigmentstörungen beim Sonnen auf Parfüms und Deodorants.
- Medikamente können die Haut lichtempfindlicher machen und lichtbedingte Allergien auslösen. Fragen Sie gegebenenfalls ihren Arzt.

## Kleinkinder brauchen einen besonders intensiven Sonnenschutz!

- Schaffen oder suchen Sie Spielmöglichkeiten an einem schattigen Platz.
- Ziehen Sie Ihrem Kind leichte, sonnengerechte Kleidung an.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind stets eine Kopfbedeckung (mit Krempe) als Gesicht- und Nackenschutz trägt.
- Cremes Sie Gesicht und sonstige nackte Hautpartien (z.B. die Fußrücken) mit Sonnenschutzmittel (LSF mindestens 15) ein.
- Säuglinge sollten intensiver Sonnenstrahlung überhaupt nicht direkt ausgesetzt werden.

## Auch Schwimmbadbetreiber sorgen für mehr Sonnenschutz

- Baumpflanzungen, Überdachungen und Schirme schaffen vermehrt schattige Plätze.
- Hinweise z.B. durch Infotafeln im Eingangsbereich oder Aushänge erinnern an Sonnenschutzmaßnahmen.
- Einkaufsmöglichkeiten von Sonnenschutzmitteln sorgen gegebenenfalls für schnellen Ersatz.

## Was tun nach zuviel Sonne?

- Vermeiden Sie jede zusätzliche direkte Sonnenstrahlung.
- Kühl duschen oder kühle, feuchte Umschläge tragen zur Schmerzlinderung bei. Sonnenschutzmittel helfen nachträglich nicht mehr.
- Wenden Sie sich bei extremem Sonnenbrand (Bläschenbildung auf der Haut, Kopfschmerzen, Übelkeit, Fieber) zur Ersten Hilfe an den Schwimmmeister.
- Bei Sonnenallergie oder sonstigen Hautveränderungen sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Eine Information des Gesundheitsamtes

**LGA**  
Landes Gesundheitsamt  
Baden-Württemberg

Wiederholdstr. 15, 70174 Stuttgart  
Tel. 0711/1849-247 Fax 0711/1849-242

E-Mail: [poststelle@lga.bwl.de](mailto:poststelle@lga.bwl.de)  
[www.landesgesundheitsamt.de](http://www.landesgesundheitsamt.de)  
[www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

## Welche Wirkung hat mehrmaliges Eincremen mit Sonnenschutzmittel?

- Verlängert die gefahrlose Aufenthaltszeit in der Sonne
- Die Bräunung hält länger vor
- Verlängert die gefahrlose Aufenthaltszeit in der Sonne nicht

## Was bedeutet Lichtschutzfaktor 6?

- 6 Stunden Sonnen ohne Sonnenbrand
- 6 mal so lange in der Sonne wie ohne Sonnenschutzmittel
- 6 mal auftragen für optimalen Schutz

Name

Straße

PLZ

Ort