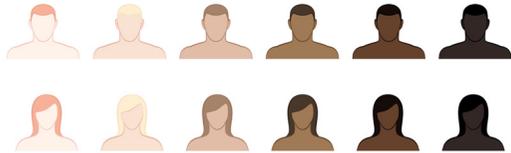


Eigenschutzzeit und Lichtschutzfaktor (LSF)

Die Eigenschutzzeit ist individuell unterschiedlich und variiert je nach Hauttyp.



Peter Hermes Furian/stock.adobe.com

Durch Auftragen eines Sonnenschutzmittels in geeigneter Menge und entsprechendem Lichtschutzfaktor wird die Eigenschutzzeit verlängert. Sonnenschutzmittel bieten keinen absoluten Hautschutz, deshalb sollte die Sonnenschutzzeit zu maximal 60 % ausgeschöpft werden:

Eigenschutzzeit der Haut x LSF x 0,6 = Lichtschutzzeit = maximale Verweildauer in der Sonne

Beispiel: Hauttyp 1, Eigenschutzzeit 15 Minuten, Sonnencreme mit LSF 30
 $15 \text{ Minuten} \times 30 \times 0,6 = 270 \text{ Minuten}$

Die Schutzwirkung der Sonnenschutzmittel wird durch Schweißbildung und Abrieb reduziert, wodurch ein erneutes Eincremen erforderlich wird. Nachcremen verlängert aber nicht die Lichtschutzzeit, sondern erhält sie.

Beste Schutz gegen UV-Strahlung: Kleidung und eine Vermeidung intensiver UV-Strahlung, insbesondere zwischen 11 und 15 Uhr.

1. Vermeidung starker Sonnenexposition.
2. Tragen geeigneter Kleidung einschließlich Sonnenhut und Sonnenbrille. Die Sonnenbrille sollte den Herstellerhinweis „100 % UV-Schutz“ oder „UV 400“ aufweisen. Zudem sollte sie eine Tönungsstufe 2 oder 3 sowie einen guten Seitenschutz haben.
3. Anwendung von Sonnenschutzmittel.

Sonnenschutzmittel

Sonnenschutzmittel verzögern zwar das Auftreten eines Sonnenbrands, sie blockieren die UV-Strahlung aber nicht vollständig.

Neben dem geeigneten Lichtschutzfaktor sollten Sonnenschutzmittel auch gegen UV-A-Strahlung schützen, erkennbar am sogenannten UVA-Siegel.



Für Erwachsene wird ein LSF von mindestens 20 empfohlen, für Kinder von mindestens 30. Bei Aufenthalt in Schnee, am Wasser, in sonnenreichen Regionen oder in großen Höhen sollte man auf ein Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 50 zurückgreifen. Zudem ist eine ausreichende Auftragsmenge wichtig: Ein Erwachsener benötigt ca. 30-40 ml Sonnenschutzmittel für den ganzen Körper, das sind etwa 4 gehäufte Esslöffel.

Alle zwei Stunden sollte nachgcremt werden, um die Schutzwirkung aufrecht zu erhalten. Bei Erwachsenen finden bevorzugt Produkte mit organischem Filter Anwendung, da mineralische Filter, wie Titandioxid und Zinkoxid einen weißen Film auf der Haut zurücklassen.

Mit freundlicher Unterstützung Ihrer Apotheke:



WIPIG der Bayerischen Landesapothekerkammer, Maria-Theresia-Straße 28, 81675 München. Dieses Dokument wurde von WIPIG entwickelt. Die vorliegenden Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen, dennoch übernehmen die Verfasser keinerlei Gewähr hinsichtlich Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität. Literatur beim Verfasser. Stand: Mai 2021



Sonnenschutz auf einen Blick

UV-Strahlung

Ein Leben auf der Erde wäre ohne Sonne nicht möglich. Sie spendet Licht und Wärme, hat maßgeblichen Einfluss auf die körpereigene Vitamin D3-Produktion und fördert unser seelisches Wohlbefinden. Die Sonnenstrahlung setzt sich aus sichtbarem Licht, wärmender Infrarotstrahlung und UV-Strahlung zusammen. Für die schädliche UV-Strahlung hat der Mensch leider kein Frühwarnsystem. Die negativen Auswirkungen betreffen insbesondere Haut und Augen.

Die Intensität der UV-Strahlung ist abhängig von:

- Tages- und Jahreszeit
- Geographischer Lage: Am Äquator ist die UV-Strahlung am stärksten.
- Höhenlage: Die UV-Intensität steigt mit zunehmender Höhe über dem Meeresspiegel.
- Sand, Wasser, Schnee, Asphalt: Verstärkung der Intensität bei reflektierenden Oberflächen.

Akute Auswirkungen von UV-Strahlung:

- Binde- und Hornhautentzündungen
- Schädigung des Erbguts von Hautzellen
- „Sonnenbrand“: Verbrennung durch UV-Licht mit ausgeprägter Rötung der Haut, Hitzegefühl, Juckreiz, evtl. Blasenbildung, Fieber und nachfolgender Schuppung der lichtexponierten Hautstellen
- Schwächung des Immunsystems
- Bräunung der Haut: Reaktion zum Schutz der Zellkerne

Langfristige Auswirkungen von UV-Strahlung:

- Linsentrübung (Katarakt)
- vorzeitige Hautalterung durch UV-A-Strahlung
- Hautkrebs durch irreparable Erbgutschäden

UV-Index (UVI)

Der UVI ist ein international einheitlicher Gefahrenindex und gibt eine Einschätzung der erwarteten maximalen sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung wieder. Einer Skala von 1 bis 11+ sind geeignete Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit zugeteilt.

UVI: 0-2

- keine bis geringe gesundheitliche Gefährdung
- keine Schutzmaßnahmen erforderlich

UVI: 3-5 bzw. 6-7

- mittlere bzw. hohe gesundheitliche Gefährdung
- Insbesondere in der Mittagszeit, ca. zw. 11-16 Uhr, möglichst im Schatten aufhalten; schützende Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung tragen. Sonnenschutzmittel in ausreichender Menge und mit geeignetem Lichtschutzfaktor auftragen.

UVI: 8-10 bzw. 11+

- sehr hohe bzw. extreme gesundheitliche Gefährdung
- Insbesondere in der Mittagszeit, ca. zw. 11-16 Uhr, nach Möglichkeit nicht im Freien aufhalten. Grundsätzlich möglichst Schatten aufsuchen. Sonnendichtes Hemd, lange Hosen, Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung, die auch den Nacken schützt, tragen; zudem: Sonnenschutzmittel in ausreichender Menge und mit geeignetem Lichtschutzfaktor auftragen.

Auskunft zum tagesaktuellen, regionalen UV-Index bietet u. a. der Deutsche Wetterdienst und das Bundesamt für Strahlenschutz.



JrCasas/stock.adobe.com

Hauttypen

Die Einteilung der Hauttypen, nach dem amerikanischen Hautarzt Thomas Fitzpatrick von 1975. Die Übergänge sind fließend.

Hauttyp I:

- sehr helle, besonders empfindliche Haut, sehr häufig Sommersprossen, helle Augen, rotblondes Haar
- keine Bräunung, sehr schnell Sonnenbrand
- Eigenschutzzeit bei UVI 8: bis max. 15 Minuten

Hauttyp II:

- helle, empfindliche Haut, häufig Sommersprossen; blaue, graue, grüne oder braune Augen, blonde bis braune Haare
- kaum bis mäßige Bräunung, häufig Sonnenbrand
- Eigenschutzzeit bei UVI 8: bis max. 20 Minuten

Hauttyp III:

- helle bis hellbraune Haut, selten Sommersprossen
- graue oder braune Augen, dunkelblonde bis braune Haare
- schnellere Bräunung als Hauttyp II
- Eigenschutzzeit bei UVI 8: max. 30 Minuten

Hauttyp IV:

- hellbraune, olivfarbene Haut; braune bis dunkelbraune Augen, dunkelbraunes Haar
- schnelle Bräunung
- Eigenschutzzeit bei UVI 8: max. 40 Minuten

Hauttyp V:

- dunkelbraune Haut; dunkelbraune Augen, dunkelbraunes bis schwarzes Haar
- Eigenschutzzeit bei UVI 8: max. 60 Minuten

Hauttyp VI:

- dunkelbraune bis schwarze Haut; dunkelbraune Augen, schwarze Haare
- Eigenschutzzeit bei UVI 8: max. 90 Minuten