

Diese Seite drucken

Bilder ein-/ausblenden



[Startseite](#) [Wissenschaft](#) [Schutz vor Sonnenbrand: Bei Sonnenschutz am UV-Index orientieren](#)

17. Mai 2016 06:36 Uhr

SONNENBRAND

Schutz vor Sonnenbrand: Bei Sonnenschutz am UV-Index orientieren

Schon im Frühjahr hat die Sonne genügend Kraft, um Sonnenbrand zu verursachen. Wie man sich vor Sonnenbrand schützen kann und was der UV-Index damit zu tun hat.



Sonnenschutz ist auch im Frühling wichtig. Besonders das Gesicht, der Nacken und die Lippen sind anfällig. Kinder und Babys brauchen Sonnenreme mit hohem Lichtschutzfaktor.

Foto: Wolfgang Kumm (dpa)

Oft werden die herrlich warmen Sonnenstrahlen im Frühling unterschätzt und es ist vorbei mit der guten Laune. Denn die Sonne kann schon früh im Jahr einen Sonnenbrand verursachen und das kann gefährlich werden. Schuld daran: Die sonnenbrandwirksame UV-Strahlung. Um einem Sonnenbrand im Frühjahr vorzubeugen, sollte man sich am UV-Index orientieren und Sonnenschutz verwenden, raten die Deutsche Krebshilfe und die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention.

Der UV-Index gibt auf einer Skala von 1 bis 11+ an, wie stark die Strahlung ist, die einen Sonnenbrand auslösen kann. Anfang Mai sind Werte zwischen 4 und 6 normal. Um die Haut zu schützen, sollte der Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzes mindestens doppelt so hoch wie der UV-Index sein, erklärt das Bundesamt für Strahlenschutz. Mittags sollte man sich im Schatten aufhalten. Unter www.bfs.de ist die Prognose für den UV-Index und damit für den benötigten Sonnenschutz einsehbar.

So verwenden Sie Sonnecreme richtig

Sonnecreme mit dem passenden Schutzfaktor aussuchen: Der Sonnenschutzfaktor gibt an, um das wievielfache sich die Eigenschutzzeit der Haut durch das auftragen der Creme verlängert. Würde die Haut ungeschützt nach 10 Minuten erröten, verlängert eine Creme mit Faktor 30 die Zeit auf 300 Minuten.

Gesicht: Nase, Ohren und Nacken beim Sonnenschutz nicht vergessen

Menschen mit heller Haut, hellen Haaren und Augen entwickeln schneller einen

Sonnenbrand als Menschen mit dunklerem Teint. Deswegen gilt: Je heller der Hauttyp, desto kürzer sollte der ungeschützte Aufenthalt in der Sonne sein.

Rechtzeitig vor dem Gang ins Freie sollte außerdem das Gesicht sowie andere freie Körperpartien reichlich mit Sonnenschutzmitteln eingecremt werden. Wichtig ist hier ein hoher Lichtschutzfaktor. Insbesondere Nase, Ohren und auch der Nacken dürfen nicht vergessen werden. Wer sich über längere Zeit hinweg in der Sonne aufhält, sollte wiederholt Sonnencreme auftragen.



Sonnencreme nicht vergessen! Um sich vor Sonnenbrand zu schützen, sollten besonders Menschen mit heller Haut Sonnencreme verwenden - und sich dabei am UV-Index orientieren.

Foto: Monique Wüstenhagen (dpa)

Besonders für Baby und Kind: Hoher Lichtschutzfaktor schützt vor

Sonnenbrand

Besonders Kinder sollten vor den UV-Strahlen der Sonne geschützt sein, denn Kinder- und vor allem Babyhaut ist der hauteigene Schutz vor UV-Licht in den ersten Lebensjahren noch nicht voll entwickelt. Die Sonnenstrahlen können daher leichter in die Haut eindringen und Hauterkrankungen verursachen. Daher ist ein sehr hoher Lichtschutzfaktor in der Sonnencreme für Kinder unabdingbar.

Wer sich einen Sonnenbrand zugezogen hat, muss nicht unbedingt zum Arzt. Bei leichteren Sonnenbränden können schon kleinere Hausmittel Linderung schaffen. So zum Beispiel eine Hautcreme, die Aloe-Extrakte enthält oder schwarzer Tee. Dabei einfach den Tee aufbrühen, die Teebeutel anschließend jedoch für kurze Zeit in den Kühlschrank legen. Sobald die Beutel kühl sind, einfach auf die betroffenen Stellen legen. Ebenso dient Quark als gängiges Hausmittel bei Sonnenbrand.

dpa/tmn/jacd/sh

Mehr zum Thema

Adressen für Ihre Gesundheit [Vorbräunen schützt](#)

Gesundheit - Haut [Wenn die Haut Alarm schlägt](#)