

Sonnenschutz – So schützen Sie Ihre Haut richtig

Die Sonne genießen und die Haut gesund erhalten

Sonnenlicht hebt die Stimmung, fördert das Wohlbefinden und unterstützt die körpereigene Bildung von Vitamin D. Gleichzeitig kann zu viel UV-Strahlung die Haut schädigen. Wiederholte Sonnenbrände beschleunigen die Hautalterung und erhöhen langfristig das Risiko für Hautkrebs.

Ein guter Sonnenschutz ist daher nicht nur im Sommerurlaub wichtig, sondern auch im Alltag – beispielsweise beim Spaziergang, bei der Gartenarbeit oder beim Sport im Freien.

Warum ist UV-Strahlung problematisch?

Unsere Haut verfügt über einen natürlichen Eigenschutz, dieser ist jedoch begrenzt. Wird die Haut über längere Zeit ungeschützt der Sonne ausgesetzt, können Schäden an den Hautzellen entstehen.

Besonders vorsichtig sollten sein:

- Kinder und Jugendliche,
- Menschen mit heller Haut,
- Personen mit vielen Muttermalen,
- Menschen, die beruflich oder in ihrer Freizeit viel Zeit im Freien verbringen.

Jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko für spätere Hautschäden.

Der richtige Sonnenschutz

Ein guter Sonnenschutz besteht aus mehreren Bausteinen. Sonnencreme ist dabei wichtig, aber nicht die einzige Maßnahme.

Besonders bewährt haben sich:

- direkte Mittagssonne möglichst meiden,
- schützende Kleidung und Kopfbedeckung tragen,
- eine Sonnenbrille mit UV-Schutz verwenden,
- ausreichend Sonnencreme auftragen.

Gerade für Kinder gilt: Schatten ist der beste Sonnenschutz.

Welcher Lichtschutzfaktor ist sinnvoll?

Für viele Alltagssituationen ist ein Lichtschutzfaktor (LSF) 30 ausreichend. Bei sehr heller Haut, intensiver Sonneneinstrahlung oder längeren Aufenthalten im Freien kann ein LSF 50 sinnvoll sein.

Wichtiger als der Lichtschutzfaktor allein ist die richtige Anwendung. Viele Menschen verwenden deutlich zu wenig Sonnencreme und erreichen dadurch nicht den angegebenen Schutz.

Wie viel Sonnencreme sollte ich auftragen?

Für das Gesicht hat sich die sogenannte Zwei-Finger-Regel bewährt: Die Menge Sonnencreme sollte ungefähr der Länge von Zeige- und Mittelfinger entsprechen.

Vergessen Sie dabei nicht die Körperstellen, die besonders häufig von Sonnenbrand betroffen sind, beispielsweise:

- Ohren,
- Nase,
- Lippen,
- Fußrücken,
- Glatze oder Scheitel.

Diese Bereiche werden im Alltag oft übersehen.

Reicht einmaliges Eincremen?

Nein. Insbesondere nach dem Schwimmen, starkem Schwitzen oder Abtrocknen sollte der Sonnenschutz erneuert werden. Nachcremen bedeutet allerdings nicht, dass man unbegrenzt in der Sonne bleiben kann. Auch mit Sonnencreme benötigt die Haut regelmäßige Pausen im Schatten.

Wie erkenne ich einen Sonnenbrand?

Ein Sonnenbrand zeigt sich häufig erst einige Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne.

Typische Beschwerden sind:

- Rötung,
- Spannungsgefühl,
- Schmerzen,
- Wärmegefühl der Haut.

Bei ausgeprägten Beschwerden oder Blasenbildung sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Das Wichtigste auf einen Blick

Sonnenschutz ist ein wichtiger Beitrag zur Hautgesundheit. Neben Sonnencreme spielen Schatten, Kleidung und das Meiden der intensiven Mittagssonne eine entscheidende Rolle. Ein bewusster Umgang mit der Sonne hilft dabei, Sonnenbrände zu vermeiden und die Haut langfristig zu schützen.

Ihre persönliche Sonnenschutz-Checkliste

- ☐ Sonnencreme mit geeignetem Lichtschutzfaktor verwendet.
- ☐ Ausreichend Sonnencreme aufgetragen.
- ☐ An Ohren, Nase und Fußrücken gedacht.
- ☐ Regelmäßig nachgecremt.
- ☐ Mittagssonne möglichst gemieden.
- ☐ Kinder besonders geschützt.

Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen zum Sonnenschutz oder bemerken Veränderungen an Ihrer Haut? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, worauf Sie achten sollten und wann eine weitere Abklärung sinnvoll ist.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Neu auftretende oder sich verändernde Hautveränderungen sollten ärztlich beurteilt werden.