



HALLESCHÉ
Private Krankenversicherung

Reisen

Sonne richtig genießen

GESUNDHEITSMANAGEMENT

Hauttypbestimmung

Genießen Sie die Sonne – im gesunden Maß! Eine intensive UV-Strahlung belastet die Haut. Daher ist es wichtig, seinen Hauttyp zu kennen:

Typ 1: rotes oder blondes Haar, helle Augenfarbe, sehr heller Teint, viele Sommersprossen, immer Sonnenbrand, wird nie braun.
Eigenschutzzeit: 3–10 min

Typ 2: meist blondes Haar, helle Augen, heller Teint, viele Sommersprossen, oft Sonnenbrand, wird schlecht braun.
Eigenschutzzeit: 10–20 min

Typ 3: dunkelblondes bis braunes Haar, heller bis dunkler Teint, helle oder dunkle Augen, selten Sonnenbrand und wird gut braun.
Eigenschutzzeit: 20–30 min

Typ 4: meist dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkler Teint, dunkle Augen, fast nie Sonnenbrand und wird immer braun.
Eigenschutzzeit: 30–40 min

Die Eigenschutzzeit ist die Dauer, die man ungeschützt in der Sonne verbringen kann, ohne die Haut zu schädigen. Menschen mit heller Haut können sich meist nur sehr kurz ungeschützt in der Sonne aufhalten, während dunklere Typen eine längere Eigenschutzzeit haben.

Sonnenschutzmittel haben einen bestimmten Lichtschutzfaktor (LSF). Dieser Wert gibt an, wie viel länger man nach Auftragen gefahrlos in der Sonne bleiben kann. Beispiel: Ein Mensch mit Hauttyp 1 kann bei einem LSF 10 und einer Eigenschutzzeit von 3 min 30 min ohne Sonnenbrand in der Sonne bleiben.

Tipps für den Sonnengenuss

Schützen Sie Ihre Haut und profitieren Sie nur von den positiven Eigenschaften der Sonnenstrahlen:



- Vermeiden Sie die pralle Mittagssonne (11 bis 14 Uhr)
In dieser Zeit sollten Sie lieber – wie in den heißen Ländern üblich – eine Siesta einhalten und dann die lauen Sommerabende länger genießen.
- Vor allem die Kinderhaut ist gut zu schützen, da sie sehr empfindlich ist. Sonnenbrände in der Kindheit sind besonders gefährlich. Denn die Haut vergisst lebenslang nichts. Sonnenbrände führen zu einem erhöhten Hautkrebs-Risiko. Babys sollten überhaupt nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden.
- Nutzen Sie den Sonnenschirm und verwenden Sie wirksame Sonnenschutzcremes gegen UVA- und UVB-Strahlen.

- Tragen Sie eine ausreichende Menge an Sonnenschutzmittel auf. Man empfiehlt zwei Fingerlängen Creme für jedes Körperteil: Gesicht und Nacken, Brust, Bauch, Rücken (2 x), rechtes und linkes Bein (je 2 x), rechter Arm und linker Arm.
- Tragen Sie das Sonnenschutzmittel 30 min vor dem Sonnenbad auf, damit sich die Schutzwirkung voll entfalten kann.
- Trocknen Sie sich nach dem Baden gründlich ab und tragen Sie den Sonnenschutz dann erneut auf. Vorsicht: Ein erneutes Eincremen verlängert nicht die Gesamtzeit, die man in der Sonne bleiben kann.
- Sobald Sie die geringste Hautrötung feststellen, gehen sie umgehend aus der Sonne.
- An reflektierenden Oberflächen, beispielsweise in der Nähe von Wasser oder Schnee, ist die Strahlungsintensität höher.
- Der Anteil an UVB-Strahlung und die Strahlungsintensität nehmen mit der Seehöhe zu. Achten Sie darauf, dass der Lichtschutzfaktor (LSF) entsprechend angepasst wird.
- Kleidung ist ein guter Sonnenschutz: Je nach Farbe hat ein T-Shirt einen LSF von etwa 10. Im nassen Zustand ist die Schutzwirkung allerdings sehr viel geringer. Es gibt aber spezielle Textilien, die im nassen Zustand einen hohen LSF einhalten. Dieser Schutzfaktor durch Textilien wird nach dem so genannten UV Standard 801 zertifiziert und heißt Ultraviolet Protection Factor (UPF). Der UPF gibt analog zum Lichtschutzfaktor bei Sonnencremes an, wie viel länger man mit der Kleidung in der Sonne bleiben kann. Gängig sind UPFs von 20 und 40.

- Tragen Sie in der Sonne eine Kopfbedeckung. Sie schützt vor der schmerzhaften Hirnhautreizung (Sonnenstich).
- Vorbräunen im Solarium verringert nicht die Sonnenbrandgefahr! Um die Haut an Sonne zu gewöhnen, sind vorsichtige Sonnenbäder in der richtigen Sonne geeignet, wobei die Länge pro Tag um ca. 25 % gesteigert werden kann.

Wenn trotz aller Vorsicht ein Sonnenbrand aufgetreten ist, sollten Sie die Haut keiner weiteren Sonneneinstrahlung aussetzen, damit die Reparatur der genetischen Hautschäden nicht gestört wird. Kühlende Gele oder Sprays können die Beschwerden lindern. Es gibt spezielle Präparate, welche weder Duft- noch Farbstoffe enthalten und sofort einziehen, damit die Haut durch Reiben nicht noch weiter gereizt wird.



Augenschutz

Neben der Haut brauchen auch Ihre Augen sorgfältigen Schutz vor zu viel Sonnenstrahlung:

Schutz vor Blendung

Das Auge kann sich von Natur aus auf unterschiedliche Helligkeiten einstellen. Es zieht bei zu viel Lichteinstrahlung die Pupille zusammen und reduziert so die Blendung. Dies funktioniert aber nur bis zu einem gewissen Grad: Sobald die Umgebung zu hell ist, wird das Auge geblendet und kann nicht mehr erkennen – unabhängig vom Sehvermögen. Die Blendung lässt sich durch ein Sonnenschutzglas mit einer genügend hohen Lichtdämpfung senken (siehe »Tönung der Gläser« S.07).

Schutz vor UV-Strahlen

Neben dem Schutz vor Blendung müssen Ihre Augen vor allem auch vor der kurzwelligen ultravioletten Strahlung geschützt werden. Diese ist zwar unsichtbar, kann aber bei hoher Intensität oder langer Dauer zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- und Hornhaut führen – und diese auch dauerhaft schädigen. Wenn sich die Augen nach einem ausgiebigen Sonnentag angestrengt anfühlen, gerötet oder verspannt sind oder tränen, sind das Alarmzeichen. Diesen »Augen-Sonnenbrand« spürt man meist erst, wenn die Augen bereits gereizt oder angegriffen sind. Ein paar Tage Sonnenpause und das Tragen einer geeigneten Sonnenbrille sind dann ratsam.



Leistungen einer Sonnenbrille

Eine gute Sonnenbrille sollte unbedingt das CE-Zeichen und die Aufschrift EN 1836:1997 auf der Innenseite des Brillenbügels haben. Beide belegen, dass die Brille grundlegende Sicherheitsforderungen aus europäischen Richtlinien erfüllt. Allerdings gibt es keine unabhängige Instanz, die jedes Modell einzeln prüft. Mit einer Brille eines renommierten Herstellers ist man aber meist auf der sicheren Seite. Wenn Sie ganz sicher gehen möchten, lassen Sie den UV-Schutz Ihrer Brille von einem Optiker überprüfen.

Tönung der Gläser

Die Tönung der Gläser reduziert das für das Auge sichtbare Licht und sorgt damit für den Blendschutz. Renommierte Hersteller haben den Blendschutz in Kategorien unterteilt und Gläser für bestimmte Lichtverhältnisse konzipiert. Die Berechnung der jeweiligen Kategorie findet sich an der Innenseite der Bügel und reicht von 0 (leichter Lichtschutz) bis 4 (für Hochgebirge). Achtung: Der Blendschutz sagt nichts über den UV-Schutz aus.

UV-Schutz

Die Filterung der UV-Strahlung findet im eigentlichen Glas- bzw. Kunststoffmaterial statt und ist unabhängig vom Tönungsgrad. Das bedeutet: Nicht die dunkelsten Gläser schützen am besten, sondern Sonnenbrillen mit Gläsern aus hochwertigem Material und eingebautem UVA- und UVB-Filter.

HALLESCHE_Gesundheitstelefon

Für Fragen rund um Ihre Gesundheit

Täglich 24 Stunden

07 11/66 03-20 00

HALLESCHE_Gesundheitsportal

Für Informationen und Tipps rund um das

Thema Gesundheit

www.hallesche-gesundheitsportal.de

HALLESCHE Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit

70166 Stuttgart

service@hallesche.de · gesundheitsmanagement@hallesche.de

www.hallesche.de