Sonne tanken ohne Reue: Schützen Sie die Haut vor gefährlicher UV-Strahlung

Nach langen trüben Wintermonaten steigt die Sehnsucht nach Sonne, Strand und Meer. Beim Aufenthalt im Freien sollte man jedoch einige Dinge beachten, um Hautschäden zu vermeiden.

Vorbild Süden
Wer in südlichen Ländern Urlaub macht, merkt schnell, dass die Uhren dort anders ticken. Selbst kleine Kinder toben abends noch fröhlich herum, während Strand und Land zur Mittagszeit wie ausgestorben scheinen. Da halten die Kleinen ihren Mittagsschlaf und die Erwachsenen eine ausgedehnte Siesta. Eine nachahmenswerte Gepflogenheit, denn für einen Aufenthalt im Freien ist es viel zu heiß und die **UV-Strahlung** zwischen 11 und 15 Uhr **am stärksten**. Wer sich da der Sonne aussetzt, riskiert neben einem Sonnenbrand gefährliche Zellschäden, die Hautkrebs hervorrufen können. Selbst im Schatten ist das UV-Licht nicht zu unterschätzen, zudem wird die Strahlung von Wasser und Sand – aber auch von Schnee in den Alpen – reflektiert und verstärkt.

Behütet am Strand
Ein Leibchen für die Kids, Hemd oder Tuch schützen die Haut, mit Kappe oder Hut rüstet man sich gegen einen Sonnenstich, wobei die Kopfbedeckung Ohren und Nacken mit beschatten sollte. Nicht zu vergessen die Augen: Sonnenbrillen mit Gläsern, die **UV-Strahlungen mit Wellenlängen von bis zu 400 Nanometer** abhalten, sind am geeignetsten – achten Sie auf die Kennzeichnung **UV-400**. Übt man Sport aus oder verrichtet Arbeiten in der Sonne, empfiehlt sich spezielle UV-Schutzkleidung.

Eincremen nicht vergessen
Eine gute Sonnencreme schützt vor **UV-A und UV-B** Strahlung, der **Lichtschutzfaktor** LSF gibt an, wie lange die Zeit an der Sonne verlängert werden kann. Je heller die Haut, desto höher sollte der LSF sein – für Erwachsene empfiehlt sich ein Wert von mindestens 20, bei Kindern 30 oder mehr, wobei die Sonnencreme rund 30 Minuten vor dem Sonnenbaden aufgetragen und etwa alle zwei Stunden erneuert wird. Junge und auch ältere Wasserratten greifen am besten zu wasserfesten Produkten.

UV-Index checken
Wetter-Apps am Handy, Tageszeitungen und Webseiten geben Auskunft über **regionale UV-Werte**, die Skala reicht von 1 bis 11. Je höher der Index, desto mehr Schutz braucht es: Bereits bei mittlerer UV-Strahlung (Index 3) kann die Erbsubstanz der Haut beeinträchtigt werden – selbst wenn keine Rötungen auftreten. Auch der **Hauttyp** spielt eine Rolle, ebenso steigern manche **Medikamente** wie Hormonpräparate, Antidepressiva oder Kreislaufmittel die Lichtempfindlichkeit – fragen Sie im Zweifelsfall bei Ihrem Arzt nach. Liegt der Index bei **8 oder höher**, vermeiden Sie am besten den Aufenthalt im Freien.

Leichtsinn ist nicht angebracht
Laut Robert-Koch-Institut kommt **Hautkrebs** mit knapp 45% bei Krebsneuerkrankungen **am häufigsten vor**. Der „weiße“ Hautkrebs ist meist heilbar, der „schwarze“ allerdings lebensgefährlich. Bei entsprechenden Erbanlagen oder vielen Leberflecken auf der Haut sollte man besonders vorsichtig sein und jedenfalls auch dann vorbeugen, wenn diese Kriterien nicht zutreffen. **Schützen Sie Ihre Haut** so gut wie möglich, unterlassen Sie stundenlange Sonnenbäder und meiden Sie Mittagshitze und hohe UV-Werte, dann können Sie Sonne und Urlaub mit gutem Gewissen genießen.