



## SONNE OHNE REUE

Nach dem verregneten Sommeranfang dürstet es die Menschen nach Sonne. An den ersten schönen Tagen strömen daher die Sonnenhungrigen ins Freie, um endlich Licht und Wärme zu genießen. Zusätzlich zieht es in den Sommerferien viele Urlauber in die sonnenreichen Gegenden der Welt. Das für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nötige Mindestmaß an Sonnenstrahlung wird dann nur allzu leicht überschritten:

**Zuviel Sonne kann langfristig zu schweren Gesundheitsschäden, wie Hautkrebs oder Grauem Star, führen! Um hier vorzubeugen, rät das AMZ® zu folgenden Vorsichtsmaßnahmen:**

1. Erfragen Sie ev. beim Hautarzt Ihren Hauttyp: Je nach Hauttyp sind Sie mehr oder weniger Sonnenbrand gefährdet.
2. Gewöhnen Sie die Haut langsam an die Sonne: Das tägliche Sonnenbad sollte in den ersten Tagen **10 bis 15 Minuten** nicht überschreiten und auch nach der Eingewöhnung je nach Hauttyp maximal 20 bis 30 Minuten dauern.
3. Vermeiden Sie grundsätzlich einen Sonnenbrand. Meiden Sie die pralle Mittagssonne: Zwischen 11 Uhr und 15 Uhr ist die UV-Strahlenbelastung am größten.
4. Lässt sich ein längerer Aufenthalt in der Sonne, z.B. bei Radtouren oder Wanderungen, nicht vermeiden, tragen Sie eine Kopfbedeckung und Körper bedeckende Kleidung. Schützen Sie freie Hautflächen durch Sonnenschutzmittel.
5. Verwenden Sie parfüm- und konservierungsmittelfreie, allergisch getestete Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktoren von 15 und höher. Achten Sie darauf, dass auf allen freien Hautflächen eine ausreichende Menge von Sonnenschutzmitteln aufgetragen wird. Nach dem Baden muss der Sonnenschutz erneuert werden. Sollten Sie keine konventionellen Sonnenschutzmittel vertragen, fragen Sie in Apotheken oder Naturkostläden nach Alternativen, wie z.B. Licht reflektierenden Cremes.
6. Schützen Sie die besonders empfindliche Kinderhaut immer durch entsprechende Kleidung (weite, weiße T-Shirts, möglichst lange Hosen, Sonnenhut) und zusätzlichen Sonnenschutz. Die Haut von Kleinkindern bis zu einem Jahr sollte nicht mit Sonnencremes belastet werden; vermeiden Sie Sonnenbäder ganz. **Achtung: Je mehr Sonnenbrände in der Kindheit auftreten, desto höher wird die Hautkrebsgefahr!**
7. Kontrollieren Sie die Beipackzettel von Medikamenten und Kosmetika auf Nebenwirkungen, die die Lichtempfindlichkeit der Haut steigern.
8. Schützen Sie ihre Augen mit Sonnenbrillen nach EN 1836; dabei sollte die Brillenfassung auch vor seitlichem Lichteinfall schützen.

**Und für die Daheimgebliebenen:**

9. Verzichten Sie auf zu häufige Besuche im Sonnenstudio: Die Strahlenschutzkommission empfiehlt maximal 50 Sonnenbäder im Jahr (in der Sonne und in Solarien!). Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren und Erwachsene mit empfindlicher Haut (Hauttyp I) sollten Solarien nicht besuchen.
10. Achten Sie beim Besuch eines Sonnenstudios auf die Qualität: fachkundige, individuelle Beratung, Schutzbrille, Gebrauchsanweisung und Schutzhinweise in der Kabine.