



HILFREICHE TIPPS ZUM SONNENSCHUTZ

- **Schatten:** Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung im Sommer.
- **Planen:** Planen Sie Freizeitaktivitäten wie Sport oder Gartenarbeit morgens oder abends ein, um die intensive Mittagssonne zu umgehen.
- **Nachcremen:** Cremen Sie sich ausreichend und regelmäßig ein, auch nach dem Baden oder Abtrocknen.
- **Stoff:** Bedecken Sie Ihre Haut, da wo es möglich ist, mit Kleidung. Dunkle Textilien schützen besser als helle und synthetische Fasern besser als Baumwolle. Spezialkleidung mit UV-Schutz bietet einen optimalen Schutz.
- **Hut und Brille:** Bedecken Sie Ihre Kopfhaut mit einem Hut, am besten mit Krempe, und Ihre Augen mit einer Sonnenbrille. Kappen schützen die seitliche Wangen- und Ohrpartie nicht.
- **Reihenfolge:** Wenden Sie zuerst Ihre Wirkstoffcreme an und dann, nachdem diese eingezogen ist, das Sonnenschutzpräparat. Bei Mückenspray empfehlen wir, erst den UV-Schutz und dann das Mückenspray aufzutragen.



WIR SIND FÜR SIE DA!

Hautarztpraxis Dr. med. Joachim Krekel
Iggelheimer Straße 26
67346 Speyer
Telefon 06232 100124 10
Fax 06232 100124 14
service@krekel.de

Ihre Servicenummer (Anrufbeantworter) für Termin- und Rezeptanforderungen:
06232 100124 12

weitere Informationen finden Sie unter:
www.krekel.de

Sonnenschutz

Ihre Haut braucht Hilfe!



Dr. med. Joachim Krekel
Dermatologie | Allergologie | Lasertherapie



WIE SIE IHRE HAUT RICHTIG VOR DER SONNE SCHÜTZEN!

Die ultraviolette Strahlung der Sonne kann die Haut auf unterschiedliche Weise schädigen. Sie kann zu DNA-Schäden führen und abhängig vom Hauttyp und der Konstitution noch Jahrzehnte später Hautkrebs verursachen. Außerdem trägt Sonnenstrahlung zur vorzeitigen Hautalterung bei und kann dahingehend zahlreiche Veränderungen in und auf der Haut auslösen, u.a. Elastoseverlust mit Knitterfältchen, Altersflecken und Äderchen.

WANN UND WO MÜSSEN SIE SICH SCHÜTZEN?

Sonnenschäden sind bereits mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühling möglich. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie sich bereits eincremen. Alle Partien, die nicht durch Textilien geschützt sind, auch Nacken und Ohren, sollten berücksichtigt werden. Tragen Sie die Sonnenschutzpräparate etwa 30 Minuten vor dem Sonnenaufenthalt auf.

WIE WIRKEN SONNENSCHUTZPRÄPARATE?

Es gibt zwei unterschiedliche Wirkweisen bei Sonnenschutzpräparaten.

Chemischer UV- Schutz: Diese Präparate ziehen in die Haut ein und wirken dort auf die in den Körper eindringende UV-Strahlung ein. Diese wird in Form von Wärme wieder abgegeben.

Physikalischer Filter: Mikroskopisch kleine Partikel in diesen Sonnenschutzpräparaten (z. B. weißes Zinkoxid, Titandioxid) reflektieren und streuen das Sonnenlicht. Sie ziehen nicht in die Haut ein, sondern bleiben auf der Haut. Nachteil ist, dass sie meist einen weißlichen Film auf der Haut hinterlassen.



WIE FINDEN SIE DEN PASSENDEN SONNENSCHUTZ?

Menschen mit trockener Haut sollten UV-Schutz-Cremes benutzen, da diese den höchsten Fettgehalt besitzen. UV-Schutz-Lotionen enthalten weniger Fett und sind für eine Mischhaut geeignet. Außerdem sind sie durch ihren hohen Wassergehalt flüssiger und lassen sich leichter auftragen. UV-Schutz-Gele wirken ohne Fette und Emulgatoren, deshalb eignen sie sich gut für fettige Haut, das Gesicht und bei Sonnenunverträglichkeiten. UV-Schutz-Sprays lassen sich einfach auf behaarter Haut verteilen, ziehen schnell ein und glänzen nicht.

Testen Sie verschiedene Sonnenschutzpräparate, um das für Sie am besten geeignete zu finden. Gerne können Sie sich bei Fragen auch an uns wenden!

WAS MÜSSEN SIE BEIM LICHTSCHUTZFAKTOR (LSF) BEACHTEN?

Der LSF gibt die Dauer an, in der man sich eingecremt der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Je höher der Faktor, desto länger kann man sich in der Sonne aufhalten. Die genaue Dauer hängt jedoch vom Hauttyp ab. Um ein Beispiel zu nennen: Eine helle Haut (Hauttyp 1) kann mit einem kurzen Eigenschutz nur etwa 10 Minuten unbedenklich der Sonne ausgesetzt sein. Eingecremt mit LSF 30 kann theoretisch eine Dauer von 300 Minuten (10 Minuten x 30) erreicht

werden, ohne sich einen Sonnenbrand zuzuziehen. Ein Nachcremen erhöht die tatsächliche Wirkungsdauer nicht.

Aber Vorsicht: Der auf dem Sonnenschutz angegebene LSF wird häufig nicht erreicht, da die dafür notwendige Menge an Sonnenschutzpräparat nur selten aufgetragen wird. Untersuchungen zeigen, dass die meisten Anwender nur ein Viertel des Lichtschutzes auf der Haut haben, der auf der Packung angegeben ist. Achten Sie deshalb darauf, genügend Sonnenschutzcreme aufzutragen, regelmäßig nachzucremen und nicht zu lange in der Sonne zu verweilen.

GÄNGIGE FEHLINFORMATIONEN AUFGEDECKT

- Im Schatten bekomme ich keinen Sonnenbrand.
- Wenn es wolkig ist, bekomme ich keinen Sonnenbrand.

Diese zwei Aussagen sind falsch. Auch im Schatten gibt es UV-Strahlen, die zu Hautschäden und Sonnenbrand führen können, dies gilt auch an wolkigen Tagen.

VITAMIN-D-MANGEL UND SONNENSCHUTZ

UV-Schutzpräparate können die Vitamin-D-Produktion im Körper mindern. Dennoch empfehlen wir, nicht darauf zu verzichten! Sollte ein Vitamin-D-Mangel festgestellt werden, kann das Vitamin einfach mittels Tabletten substituiert werden.

KINDER UND SONNENSCHUTZ

Kinderhaut ist dünner und hat einen schlechteren Eigenschutz. Im ersten Lebensjahr sollten Kinder gar nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Wenn nicht vermeidbar, empfehlen wir bei Kleinkindern UV-Schutzkleidung und LSF 50+-Präparate mit mineralischen Filtern.

Ihr Hautarzt Team Dr. Krekel