



ameco Medienaussendung

Bregenz,

Sonne richtig genießen

Risiko Sonnenbrand: Tipps für gesunde Bräune

Die schönen Sonnentage werden immer häufiger und dadurch die Lust an schöner Bräune. Um die Sonne richtig zu genießen, müssen Sie allerdings einige wichtige Punkte beachten, weiß Arbeitsmedizinerin und ameco-Geschäftsführerin Dr. Christine Klien.

„Wer die Sonne gesund genießen möchte, sollte einen Sonnenbrand vermeiden und reichlich Sonnenschutzmittel mit dem passenden Lichtschutzfaktor wählen. Die Haut wird es Ihnen danken“, weiß Klien. Die Arbeitsmedizinerin rät zum richtigen Umgang mit der Sonne.

Sonnenschutzmittel

Sonnenschutzmittel sollen einen ausreichenden Licht- und Breitbandschutz (UVA-UVB-Filter) haben. Sie sollen schweiß- und wasserfest sein, gute Hitzebeständigkeit und lange Stabilität aufweisen und gut hautverträglich sein. „Tragen Sie Sonnenschutzmittel großzügig schon vor dem Sonnen auf und cremen Sie immer wieder nach, um den Lichtschutz aufrecht zu erhalten, insbesondere nach dem Wasser“, rät die Arbeitsmedizinerin.

Lichtschutzfaktor

Dennoch darf nicht vergessen werden, dass auch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktoren keinen vollständigen Schutz vor UV-Strahlen bieten. Für Babys und Kleinkinder ist es deshalb wichtig, zusätzlich zu Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF größer als 25) auch schützende Kleidung anzuziehen. Kinderhaut ist besonders empfindlich gegenüber UV-Licht.

Sonnenbrand

Nicht nur das Sonnenschutzmittel sondern auch der Hauttyp (hell, dunkel) ist entscheidend für das Sonnenbrand-Risiko. Sonnenbrand entsteht durch zu lange Sonneneinstrahlung auf die Haut oder wenn der Sonnenschutz zu schwach ist. Man unterscheidet 3 Grade der Ausprägung. Das beginnt mit Rötung, Brennen und Juckreiz bei Grad 1. Bei Grad 2 kommt Blasenbildung hinzu. Bei einem Grad 3-Sonnenbrand kommt es zu einer Zerstörung der Oberhaut, flächige Ablösung, hier kann dann sogar eine Hauttransplantation notwendig sein. „Ist der Sonnenbrand schon passiert, sollten Sie die betroffene Haut nicht mehr der Sonne aussetzen bis sie abgeheilt ist. Bei Grad 1 sind kühlende Umschläge ausreichend. Bei Blasen und Verbrennungen ist ärztliche Versorgung unbedingt notwendig“, erklärt Klien.

Sonnenstich

Wer zu lange in der Sonne bleibt, riskiert nicht nur rote Haut, sondern auch einen Sonnenstich. Ein Sonnenstich ist eine Reizung der Hirnhäute, die Symptome sind ähnlich wie bei einer Hirnhautentzündung: Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl, steifer Nacken, Fieber, dazu hochroter, heißer Kopf. „Bei Verdacht auf Sonnenstich, sollten Sie unbedingt ärztliche Hilfe einholen, denn es kann Lebensgefahr bestehen“, empfiehlt Klien. Person in den Schatten legen, den Kopf beim Liegen erhöht lagern und Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen. Keine Eisbeutel direkt auf den Kopf legen.

Factbox:

Hauttypen

- Typ 1: rotblondes Haar, helle Augen, Sommersprossen. Diese Menschen bekommen ungeschützt schon nach 3-10 min. einen Sonnenbrand, das heißt ihre Eigenschutzzeit ohne Sonnenschutz ist nur wenige Minuten
- Typ 2: blondes Haar, helle Augen, heller Teint, 10-20 min. Eigenschutzzeit
- Typ 3: dunkelblondes bis braunes Haar, mittlerer Teint, helle oder dunkle Augen, selten Sonnenbrand, 20-30 min. Sonne verursachen noch keinen Sonnenbrand
- Typ 4: dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkler Teint, dunkle Augen, fast nie Sonnenbrand, Schädigung erst nach ca. 45 min.

Tipps zum Sonnenschutz

- Sonnenbrand meiden
- keine Mittagssonne
- reichlich Sonnenschutzmittel, passender LSF
- Babys und Kleinkinder vor direkter Sonneneinstrahlung schützen
- Sonnenbrille
- Sonnenhut
- Schatten

BU: Richtiger Schutz und Sie können die Sonne genießen (Foto: Imagesource)

Kontakt

ameco HEALTH PROFESSIONALS GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 055 74 / 202 – 1031
www.ameco.at