

Gesundheitstipp

Fakten rund um Sonnenschutz

Was ist der Lichtschutzfaktor?

Der Lichtschutzfaktor gibt an, wie viel länger sich eine Person mit Sonnencreme der Sonne aussetzen kann, ohne durch die UV-B-Strahlen eine Hautrötung zu bekommen, als wenn die Person ungeschützt ist. Verwenden Sie einen Lichtschutzfaktor von mindestens 25.

Wie viel Sonnencreme ist nötig?

Für den ganzen Körper sollte ein Erwachsener 30 Milliliter (ca. 3 Esslöffel) Sonnencreme auftragen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt fürs Eincremen?

Grundsätzlich zirka 20-30 Minuten vor dem Sonnenbad.

Kann ich Insektenschutzmittel und Sonnencreme gleichzeitig verwenden?

Hier gilt die Regel, dass der Sonnenschutz vor dem Insektenschutz aufgetragen wird. Ansonsten könnten sowohl der Sonnen- als auch der Insektenschutz ihre Wirkung verlieren.

Wie oft sollte das Eincremen wiederholt werden?

Nachcremen hilft den Sonnenschutz aufrecht zu erhalten, die Schutzzeit verlängert sich durch das nachcremen jedoch nicht. Grundsätzlich gilt nach Wasserkontakt und nach schweisstreibenden Aktivitäten stets nachcremen, auch wenn wasserfeste Sonnencreme oder liposomale Zubereitungen verwendet werden.

Braucht es auch im Schatten oder an bewölkten Tagen Sonnencreme?

Ja, unbedingt. Bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen können Wolken durchdringen.

Was sollten Allergikerinnen und Allergiker beachten?

Sonnenallergiker sollten Sonnencreme verwenden, die keine Emulgatoren, kein Fett keine Parfumstoffe und keine Konservierungsmittel enthalten. Sinnvoll ist es ausserdem, bereits zwei oder drei Wochen vor den geplanten Badeferien Kalzium und Betacarotin einzunehmen.

Sind After-Sun-Produkte sinnvoll?

Ja, After-Sun-Produkte sind sinnvoll. Das Sonnenbad trocknet die Haut tendenziell aus. After Sunn-Produkte wirken feuchtigkeitsspendend, kühlen und beruhigen die Haut. Sie enthalten mehr Feuchtigkeit als eine herkömmliche Bodylotion.

