

## Pressemitteilung

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen

Mirko Kösterke

18.06.2009

<http://idw-online.de/de/news321257>

Wissenschaftliche Publikationen  
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin  
regional

Landesinstitut für  
Gesundheit und Arbeit  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Tipps zum Sonnen- und Hitzeschutz

**Ein Bad in der Sonne ist Balsam für Körper und Seele. Doch die Sonne hat auch ihre Schattenseiten, jedes zuviel an Sonnenstrahlen ist schädlich, lässt die Haut "alt" aussehen und leistet dem Hautkrebs Vorschub. Mit dem richtigen Sonnenschutz lässt sich die Sonne beschwerdefrei genießen.**

Ob im heimischen Garten, auf dem Balkon, am Meer oder im Gebirge...

Grundsätzlich sollten Sie die Haut langsam an intensive Sonnenstrahlung gewöhnen. Vermeiden Sie zu lange Sonnenbäder und setzen Sie ihre Haut nie ungeschützt der ultravioletten (UV-) Strahlung aus. Während der starken Mittagssonne empfiehlt sich ein schattiges Plätzchen, denn zwischen 11 Uhr und 15 Uhr ist die Sonnenbestrahlung bis zu 150 mal intensiver als am Morgen und Abend. Mit Sonnenhut, Sonnenbrille und möglichst sonnendichter Kleidung und einem Sonnenschutzmittel mit geeignetem Lichtschutzfaktor sind Sie vor schädlicher Sonnenstrahlung gut gerüstet. Die Höhe des Lichtschutzfaktors (LSF) gibt an, um wie viel länger Sie im Vergleich zu ungeschützter Haut in der Sonne bleiben können, ohne der Haut zu schaden. Die Schutzdauer lässt sich leicht ausrechnen. Ein Sonnenschutzmittel mit LSF 10 verzehnfacht die Eigenschutzzeit. Welches Mittel das richtige ist hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, z.B. vom Hauttyp, von der Intensität der Sonnenstrahlung wie auch von Hautempfindlichkeiten oder Hautkrankheiten, die durch Licht verursacht werden.

Intensität der Strahlung

In südlichen Ländern ist die Kraft der Sonnenstrahlen durch die fast doppelte UV-Strahlung weit größer als hierzulande. Folglich muss dort die Haut noch besser vor den sengenden Strahlen geschützt werden. Auch wer sich in heimischen Regionen weitgehend gefahrlos der Sonne aussetzen kann, muss es mit dem Sonnenschutz in tropischen Ländern sehr genau nehmen. Es müssen auch nicht die Tropen sein, die Intensität der UV-Strahlung ist am Mittelmeer oder im Hochgebirge höher als im deutschen Flachland und ob beim Skifahren, beim Wassersport oder bei Strandspaziergängen - reflektierende Flächen wie Schnee, Wasser oder Sand haben eine verstärkende Wirkung. Auch wenn die Sonne noch so lockt, gerade in den ersten Tagen des Urlaubs sollte man sehr vorsichtig sein und seine Haut sorgfältig vor einem Sonnenbrand bewahren. Gleich ob im Urlaub oder zu Hause, nicht zu vergessen, Ohren, Nase, Lippen, wenig oder unbehaarte Kopfhaut, Nacken und Dekoltee... empfindliche oder besonders der Sonne ausgesetzte Körperpartien brauchen besonderen Schutz. Nicht zu empfehlen ist das "Vorbräunen" im Solarium - gleich ob künstliche oder natürliche Strahlung, zu viel schädigt die Haut.

Besonders wichtig ist ein guter Sonnenschutz bei Kindern

Inzwischen ist erwiesen, dass Menschen, die in ihrer Kindheit öfter einen Sonnenbrand erlitten haben, später überdurchschnittlich

häufig an Hautkrebs erkranken. Beim Spielen in der Sonne sollten Kinder und vor allem Kleinkinder ein sonnendichtes T-Shirt oder Hemdchen tragen - ebenso wie eine weitgeschnittene und möglichst lange Hose, den Kopf sollte mit einer Kopfbedeckung schützen und alle unbedeckten Hautbereiche mit einer geeigneten Sonnenschutzcreme sorgfältig eincremen. Babys sollten auf jeden Fall einen Schattenplatz genießen.

Sicherheitscheck bei Sonnenbrillen -  
Gut (Aus-) Sehen mit dem richtigen Sonnenschutz!

Sonnenbrillen gibt es in den verschiedensten Formen und Farben. Aber Vorsicht: Nicht jede Sonnenbrille schützt die Augen vor schädlicher UV-Strahlung. Worauf Sie beim Brillenkauf achten sollten - hier die wichtigsten Fragen und Antworten.

(Gilt für Sonnenbrillen, die ohne Korrekturbrillengläser ausgeführt sind.)

Wie erkenne ich, ob der UV-Schutz ausreichend ist?

Die Brille, die Verpackung oder der Beipackzettel müssen mit der CE-Kennzeichnung versehen sein, mit der der Hersteller bestätigt, dass die Brille den gesetzlichen Sicherheitsanforderungen genügt. Auch Bezeichnungen wie "UV 400" oder "100 % UV-Schutz" sind Indizien, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet. Leider sind diese Kennzeichnungen häufig zu Unrecht angebracht und daher keine Garantie für ausreichenden UV-Schutz. Wer sicher gehen will, sollte seine Brille beim Optiker mit einem Photometer prüfen lassen.

Sommergenuss ohne Hitzestau

Ausreichendes Trinken ist wichtig für einen gesunden Flüssigkeitshaushalt. Das gilt insbesondere an warmen Sommertagen. Dann beugt der Körper durch das Schwitzen einem Wärmestau und der Gefahr eines Hitzschlags vor.

Dem Hitzschlag vorbeugen

Am wichtigsten ist ausreichendes Trinken. Gleichmäßig über den Tag verteilt sollten 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden, bei hohen Temperaturen sowie starken körperlichen Anstrengungen entsprechend mehr. Empfehlenswert sind vor allem Wasser, Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte reine Fruchtsäfte. Zu vermeiden sind alkoholische, koffeinhaltige und stark zuckerhaltige Getränke, sie beschleunigen den Wasserverlust des Körpers.

Wichtig sind

vorbeugende Maßnahmen vor allem für ältere Menschen, sie sind durch Störungen des Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushaltes besonders stark gefährdet und reagieren empfindlicher als jüngere Menschen auf Salz- und Flüssigkeitsverluste.

Salz bindet das Wasser im Körper, fehlen Salz und Flüssigkeit und es kommt zusätzlich zu Flüssigkeitsverlusten etwa durch starkes Schwitzen, eine vermehrte Urin-Ausscheidung, wie sie zum Teil durch Medikamente provoziert wird, oder durch eine Durchfallerkrankung, droht Senioren leicht ein Kreislaufkollaps. Ältere Menschen sollten deshalb unbedingt darauf achten, ausreichende Mengen an Flüssigkeit zu sich zu nehmen, bei einer Herz- oder Nierenerkrankung sollte die Menge der Flüssigkeitsaufnahme mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen werden.

Weiterführende Hinweise

Auf der Internetseite des LIGA.NRW unter [www.hitze.nrw.de](http://www.hitze.nrw.de) finden Sie nützliche Tipps, wie Sie sich im kommenden Sommer bei einer Hitzewelle am besten verhalten, um z.B. einem Hitzschlag vorzubeugen.

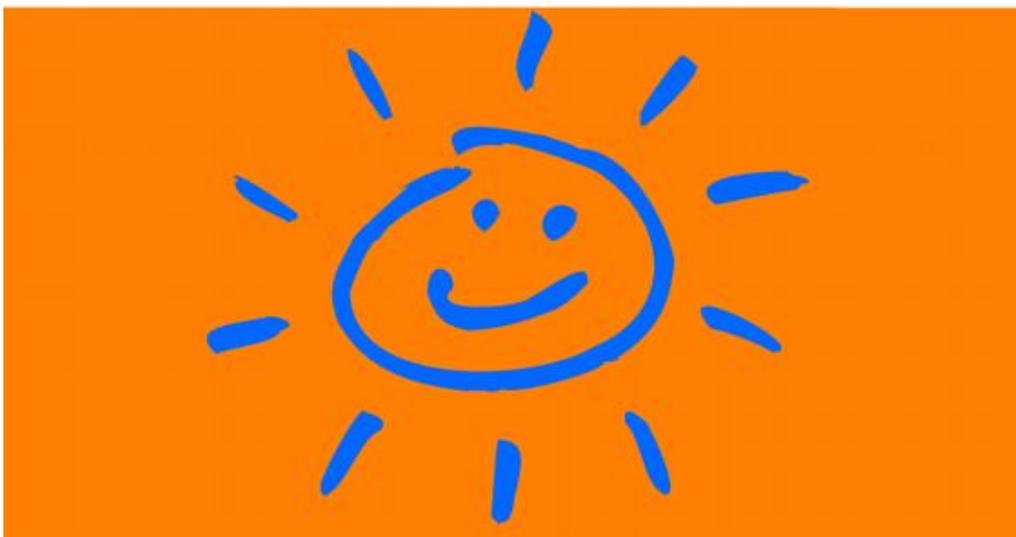
Die Kurzpublikation zum Thema mit weiteren nützlichen Hinweisen zum richtigen Sonnenschutz finden Sie unter [http://www.liga.nrw.de/dox/090617\\_liga-aktuello6\\_sommer.pdf](http://www.liga.nrw.de/dox/090617_liga-aktuello6_sommer.pdf)

URL zur Pressemitteilung: <http://www.bfs.de/de/uv> Bundesamt für Strahlenschutz

URL zur Pressemitteilung: <http://www.unserehaut.de> Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention

URL zur Pressemitteilung: <http://www.krebshilfe.de> Deutsche Krebshilfe

URL zur Pressemitteilung: <http://www.tag-des-sonnenschutzes.de> Tag des Sonnenschutzes am 21. Juni



**Den Sommer genießen.  
Tipps zum Sonnen- und Hitzeschutz.**  
[LIGA.Aktuell 6](#)