



Typ 3

hat dunkelblondes bis braunes Haar. Der Teint liegt in der Mitte von hell und dunkel bei hellen oder dunklen Augen. Man bekommt selten Sonnenbrand und wird gut braun.

Typ 4

hat meist dunkelbraunes oder schwarzes Haar. Der Teint ist dunkel, ebenso die

Die 8 goldenen Regeln

1 Haut nur langsam an längere Sonneneinstrahlung gewöhnen, Mittagsstunden im Schatten verbringen bzw. meide Sonne in der Mittagszeit.

2 Gib deiner Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleib in den ersten Tagen lieber im Schatten.

Die Sonne und deine Haut

*Der Frühling ist da!
Der Sommer steht vor der Tür
und wie geht es deiner Haut???*

Sonnenlicht hat vielfältige Wirkungen auf den menschlichen Organismus und insbesondere auf sein größtes Organ: die Haut. Sonnenstrahlung besteht aus dem sichtbaren Licht, dem Infrarotlicht, d.h. der Wärmestrahlung und dem ultravioletten Licht. Diese nicht sichtbare UV-Strahlung ist für die Mehrheit der positiven aber leider auch negativen Wirkungen der Sonnenstrahlung verantwortlich.



Wer dem Körper nicht genügend Zeit lässt, sich an die Strahlen zu gewöhnen und ihn nicht ausreichend schützt, muss nicht nur mit Sonnenbrand, sondern auch mit einem erhöhten Risiko für chronische Hautschäden (Altershaut, Hautkrebs) rechnen.

Es gilt allgemein: Je stärker die Bräunung, desto größer das Risiko chronischer Hautschäden. Daher sollte man einige Grundlegende Schutzmaßnahmen befolgen:

Wie kannst du dich schützen?

Du solltest deinen Hauttyp kennen da die verschiedenen Hauttypen unterschiedlich sonnenempfindlich sind.

Typ 1

zeigt sich in rotblondem Haar, heller Augenfarbe und einem sehr hellen Teint mit vielen Sommersprossen. Man bekommt immer Sonnenbrand und wird nie braun.

Typ 2

hat meist blondes Haar und helle Augen. Der Teint ist hell mit Sommersprossen. Man bekommt oft Sonnenbrand, wird schlecht braun.

Augen. Man bekommt fast nie Sonnenbrand und wird immer braun.

Ohne Sonnenschutzmittel kann man eine bestimmte Zeit gefahrlos in der Sonne bleiben. Diese Zeit nennt man Eigenschutzzeit und ist je nach Hauttyp unterschiedlich.

Für den empfindlichen Typ 1 beträgt sie nur wenige Minuten. Sonnenschutzmittel haben einen bestimmten Lichtschutzfaktor (LSF). Dieser Wert gibt an, wie viel länger man nach Auftragen gefahrlos in der Sonne bleiben kann als ohne Sonnenschutzmittel. D.h. bei einem Lichtschutzfaktor von 10 könnte ein Mensch mit Hauttyp 1 und einer Eigenschutzzeit von 3 Minuten 30 Minuten ohne Sonnenbrand in der Sonne bleiben.

Die Berücksichtigung der 8 goldenen Regeln ermöglicht es, die Sonne zu genießen und nur von den positiven Eigenschaften des Sonnenlichtes zu profitieren.

3 Creme alle unbedeckten Körperstellen mit Sonnenschutzmittel ein. Trage die Sonnencreme eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad auf, damit sie ihre Wirkung voll entfalten kann.

4 Erneue deinen Sonnenschutz mehrmals täglich. Aber Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung.

5 Verwende beim Baden nur wasserfeste Sonnencreme. Trage diese nach dem Abtrocknen nochmals auf.

5 Achte bei Medikamenten auf Nebenwirkungen in der Sonne. Frag sicherheitshalber deinen Arzt.

7 Verzichte in der Sonne auf Deodorants und Parfüms oder Make-Up. So vermeidest du unschöne Pigmentflecken.

8 Bräune deine Haut besser nicht im Solarium vor. Noch mehr UV-Strahlung schadet der Haut und lässt sie schneller altern.



Fazit:

Genieße die Sonne, aber in Maßen. Dann kann die Sonne Ihre wohltuende und heilende Wirkung entfalten. Wie schon Paracelsus sagte: Die Dosis macht das Gift.