ÜBERSICHT

Die wichtigsten Sonnenschutz-Tipps auf einen Blick

Egal, ob bei einem Sonnenbad am Strand, bei der Gartenarbeit oder auf dem Spielplatz: Sonnenschutz mit einem ausreichend hohen Lichtschutzfaktor sollte bei Aktivitäten an der frischen Luft nicht fehlen. Wir zeigen dir die wichtigsten Sonnenschutz-Regeln für Erwachsene und Kinder, mit denen sich gesundheitliche Folgen von übermäßiger UV-Strahlung effektiv vorbeugen lassen.

Wie findest du die richtige Sonnencreme?

Wähle eine Sonnencreme mit einem ausreichend hohem Lichtschutzfaktor:

- Sonnenschutzmittel für Erwachsene sollten mindestens LSF 20 und für Kinder mindestens LSF 30 aufweisen.
- Je nach Hauttyp und UV-Index an deinem Aufenthaltsort kann ein höherer Lichtschutzfaktor ratsam sein.
- Wende Sonnencreme auch im Schatten und unter der Kleidung an.
- Wähle eine dermatologisch getestete Sonnencreme, die auch vor UV-A-Strahlung schützt.
- In besonders sonnigen Regionen, im Gebirge, am Wasser und im Schnee ist ein höherer Lichtschutzfaktor erforderlich (LSF 50+).

Wie wird Sonnencreme richtig angewendet?

Sonnencreme kann nur einen wirksamen Schutz aufbauen, wenn sie richtig angewendet wird:

- Creme dich etwa 20 bis 30 Minuten vor dem geplanten Aufenthalt in der Sonne ein.
- Nutze eine ausreichende Menge Sonnencreme: Etwa 2 Milligramm pro Quadratzentimeter Haut sind nötig, um einen ausreichenden UV-Schutz zu gewährleisten.

  Faustregel: ca. 1 Teelöffel Sonnencreme für Gesicht und Hals, ca. 4 Esslöffel für den ganzen Körper

- Trage spätestens nach 2 Stunden erneut Sonnencreme auf. Nach dem Baden und Abtrocknen solltest du sofort nachcremen.
- Vergiss beim Eincremen die „Sonnenterrassen“ (z. B. Nase, Ohren, Stirn, Nacken, Schultern, Hand- und Fußrücken) sowie schwer erreichbare Stellen (z. B. Rücken, Rückseite der Arme und Beine) nicht.

Welche Sonnenschutz-Maßnahmen sind eine sinnvolle Ergänzung?

Ein effektiver Sonnenschutz für alle Wetterlagen umfasst nicht nur die Verwendung von Sonnencreme, sondern eine Kombination von unterschiedlichen Sonnenschutz-Methoden:

- Sonnengerechte Kleidung:
    - Lange, dunkle Kleidung oder spezielle UV-Schutzkleidung
    - Kopfbedeckung mit Schild und Nackenschutz
    - Sonnenbrille mit UV-Schutz

- Mobiler Sonnenschutz:
    - Sonnenschirme, Sonnensegel und Strandmuscheln mit UV-Schutz

Was gibt es beim Sonnenschutz für Kinder zu beachten?

Kinderhaut ist besonders empfindlich und daher sehr anfällig für einen Sonnenbrand. Daher ist ein kindgerechter Sonnenschutz unverzichtbar:

Sonnenschutz für Babys

- Wichtig: Vermeide die direkte Sonne im ersten Lebensjahr.
- Schütze die sensible Haut von Babys mit sonnengerechter Kleidung:

    - Leichter Baumwoll-Strampler
    - Luftiges Hemdchen
    - Söckchen oder geschlossene Schuhe
    - Kopfbedeckung mit Krempe und Nackenschutz
- Installiere einen Schattenspender am Kinderwagen (Sonnenschirm oder Sonnensegel).
- Verwende bei Babys unter einem Jahr noch keine Sonnencreme.

Sonnenschutz für Kinder

- Verbringe die Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr drinnen.
- Kinder zwischen dem 1. und 6. Lebensjahr sollten die meiste Zeit im Schatten verbringen.
- Nutze eine kindgerechte, parfümfreie Sonnencreme mit mindestens LSF 30.
- Achte darauf, dass deine Kinder sonnengerechte Kleidung tragen:

    - Atmungsaktive, langärmlige, weite Oberbekleidung
    - Lange, dünne Hose
    - Geschlossene Schuhe oder Sandalen mit Socken
    - Sonnenhut oder Mütze mit Schirm und Nackenschutz
- UV-Schutzkleidung schützt sensible Kinderhaut besonders zuverlässig (zum Beispiel am Strand).

Was hilft gegen Sonnenbrand?

Hast du zu viel Zeit in der Sonne ohne einen ausreichenden Sonnenschutz verbracht, kann ein Sonnenbrand die Folge sein. Leichte Sonnenbrände kannst du zu Hause behandeln:

- Begib dich sofort in den Schatten oder geh nach drinnen, wenn du bemerkst, dass du dir einen Sonnenbrand zugezogen hast.
- Trinke ausreichend Wasser, da die Sonne der Haut viel Feuchtigkeit entzieht. So beugst du außerdem Kreislaufbeschwerden vor.
- Kühle die gereizte Haut mit lauwarmem Wasser oder lauwarmen Kompressen.
- Pflege deine Haut mit parfümfreien, hautberuhigenden und feuchtigkeitsspendenden Cremes/Lotionen.
- Quark-Wickel oder Kompressen mit schwarzem Tee können schmerzlindernd wirken.
- Halte dich noch etwa eine Woche bevorzugt im Schatten auf, während dein Sonnenbrand abheilt. Schütze deine Haut mit atmungsaktiver, dunkler Kleidung.
- Bei mittelschweren und schweren Sonnenbränden mit Blasenbildung und bei allgemeinen Krankheitsbeschwerden (z. B. Fieber, Kopfschmerzen, Übelkeit) ist ein Arztbesuch erforderlich.

Weitere Hintergrundinformationen und praktische Tipps für den Alltag findest du in unserem ausführlichen „Sonnenschutz-Ratgeber“.