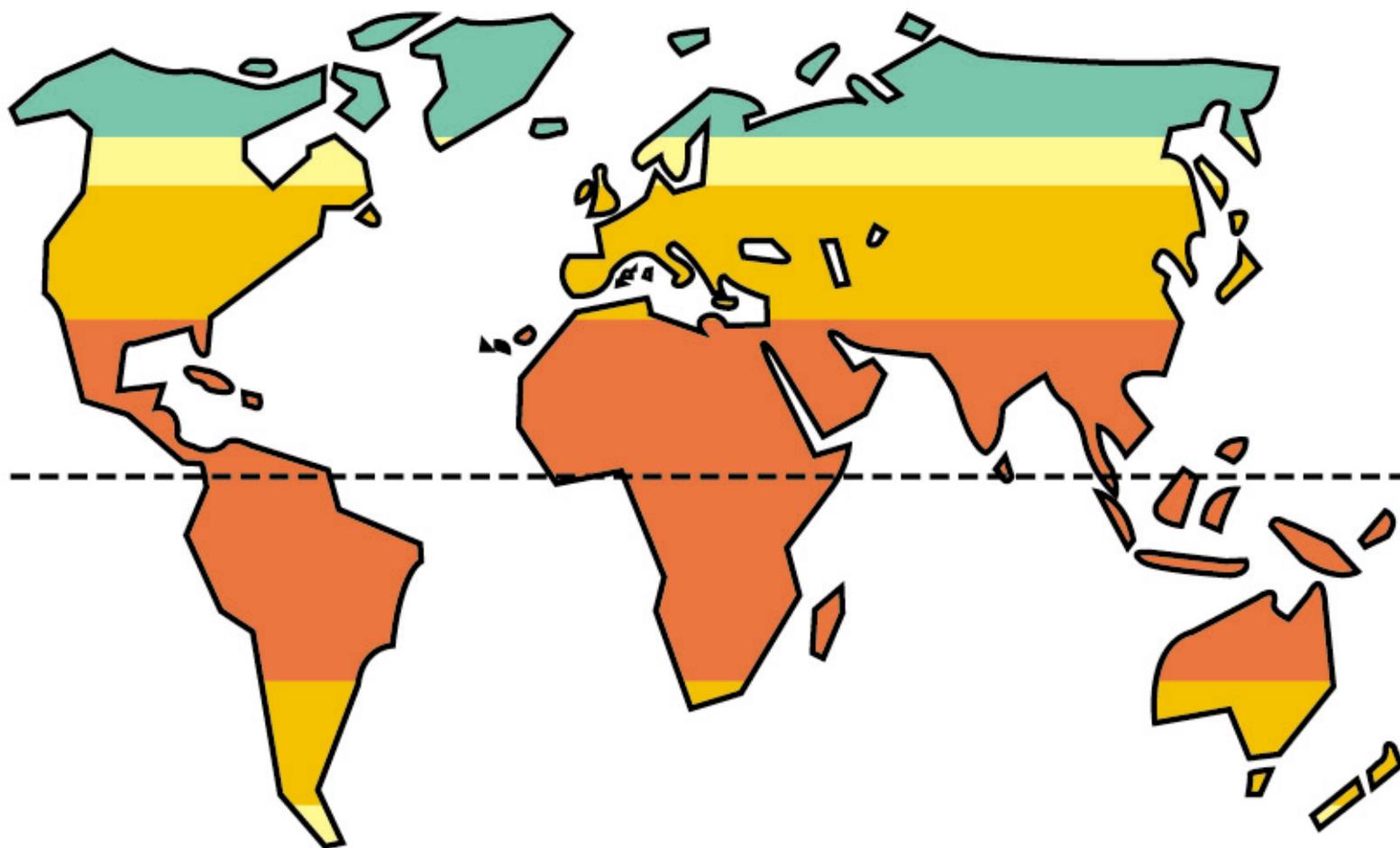


Mit Insidertips
für Ihren Urlaub.

Der kleine Sonnenreiseführer.



Das Reich der Sonne.



Sonnenintensität

Wie die Karte zeigt, scheint die Sonne nicht überall gleich stark. Je klarer die Luft und je näher man sich am Äquator befindet, desto intensiver kann die Sonne zu uns vordringen. Jeder Region ist deshalb ein von der Sonneneinstrahlung abhängiger UV-Index zugeordnet. Dieser gibt das Risiko eines Sonnenbrandes an.

Je nach Witterung und Jahreszeit kann dieser auch schwanken.

Ein Beispiel

Bereits im Frühjahr ist die Sonnenintensität auf den Kanarischen Inseln doppelt so hoch wie bei uns. Klarer Himmel beiderorts vorausgesetzt. Ihre Haut rötet sich auf den Kanaren somit doppelt so schnell.

Sonnenintensität nach Regionen.

- | | |
|--|---|
|  – niedrig. UV-Index 0–1
geringe Sonnenbrandgefahr |  – hoch. UV-Index 5–7
Sonnenbrandgefahr ab 20 Min. |
|  – mittel. UV-Index 2–4
Sonnenbrandgefahr ab 30 Min. |  – sehr hoch. UV-Index > 8
Sonnenbrandgefahr in weniger als 20 Min. |

Erklärung: Die Sonnenbrandgefahr bezieht sich auf den Hauttyp 2 (siehe Seite 2/3). Der UV-Index gibt den jeweiligen Tagesspitzenwert an.

Willkommen im Reich der Sonne.



Genießen Sie Ihren Urlaub

Das Reich der Sonne gilt von je her als das beliebteste Urlaubsziel. Das kommt nicht von ungefähr, denn – wohldosiert – sind die positiven Wirkungen der Sonne für Körper und Seele unbestreitbar. Im Übermaß hingegen können sie zu einer unliebsamen Urlaubsbekanntschaft führen: Sonnenbrand. Wie Sie ihn vermeiden, darüber möchte Sie diese kleine Broschüre informieren. Kurz und knapp – für einen langen ungetrübten Urlaub im Reich der Sonne.

Einreisebestimmungen für
Sonnenanbeter.

3

Die 10 Sonnenregeln.

5

Praktische Tips für den kleinen
Sonnenschein.

7

Wissenswertes rund um
die Sonne.

9

Einreisebestimmungen für Sonnenanbeter.



1

Immer Sonnenbrand,
niemals Bräunung.*



2

Immer Sonnenbrand,
schwache Bräunung.*



3

Leichter Sonnenbrand,
gute Bräunung.*



4

Nie Sonnenbrand,
immer Bräunung.*

Hauttyp 1:
Helle Haut, Sommersprossen,
blonde oder rote Haare, blaue oder
grüne Augen. LSF: Mindestens 15.

Hauttyp 2:
Helle Haut, blonde Haare, blaue
oder grüne Augen. LSF: Anfänglich
mindestens 14, später 9–14.

Hauttyp 3:
Dunkle Haare, braune Augen.
LSF: Anfänglich mindestens 8,
später 5–8.

Hauttyp 4:
Dunkle Haut, dunkle oder schwarze
Haare, braune Augen. LSF: Anfäng-
lich mindestens 4, später 2–4.

Hauttyp 1,2,3 oder 4?

Sozusagen die Kernfrage,
um sein individuelles Sonnen-
brandrisiko einzuschätzen.
Haut ist nämlich nicht gleich
Haut. Die eine rötet schnel-
ler, die andere praktisch nie.
In der Tabelle links finden Sie
die 4 häufigsten Hauttypen,
Ihrer ist auch dabei.

Lichtschutzfaktor

Jedem Hauttyp entspricht ein
empfohlener Lichtschutzfak-
tor (LSF), auf den Sie beim Kauf
von Sonnenschutzmitteln un-

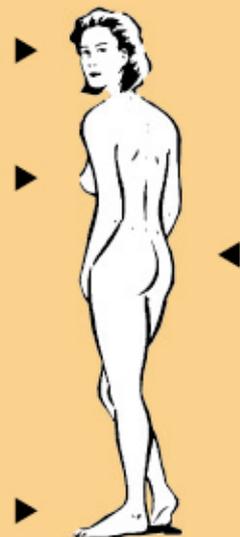
bedingt achten sollten. Die
Zahlen verraten Ihnen, um das
wievielfache Sie länger in der
Sonne bleiben können bis es
zu einem Sonnenbrand kommt.

Insider-Tip

Grundsätzlich gilt: Lieber ein-
nen höheren Lichtschutzfak-
tor nehmen. Denn je langsa-
mer Ihre Haut an die Sonne
gewöhnt wird, desto inten-
siver und langanhaltender die
Bräune. Und desto geringer
die Gefahr zu verbrennen.

Die Sonnen- terrassen Ihres Körpers.

Hier reagiert Ihre Haut
besonders sensibel auf
das Sonnenlicht:
Stirn (Glatze bei
Männern), Nasenrücken,
Augen, Ohren, Lippen,
Kinn, Schultern, Rücken,
Brüste, Gesäß und
Fußrücken.



Die Kleidung der Tuareg schützt nicht nur vor der Sonne sondern auch vor Sand und Wind.



Die 10 Sonnenregeln.

Regel 1

Meiden Sie die Sonne in der Mittagszeit.

Regel 2

Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleiben Sie in den ersten Tagen lieber im Schatten.

Regel 3

Tragen Sie in der Sonne immer sonnendichte Kleidung. Und auf jeden Fall eine Kopfbedeckung.

Regel 4

Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen mit Sonnenschutzmittel ein. Mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad.

Regel 5

Erneuern Sie Ihren Sonnenschutz mehrmals am Tag. Aber Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung.

Regel 6

Verwenden Sie beim Baden nur wasserfeste Sonnencreme. Und cremen Sie sich nach dem Abtrocknen nochmal ein.

Regel 7

Achten Sie bei Medikamenten auf Nebenwirkungen in der Sonne.

Fragen Sie sicherheits halber Ihren Arzt.

Regel 8

Verzichten Sie in der Sonne auf Parfüms und Deos. So vermeiden Sie unschöne Pigmentflecken.

Regel 9

Gehen Sie mit Kindern in den ersten Jahren grundsätzlich nicht in die Sonne. Und später nur mit sonnen-dichter Kleidung und hohem Lichtschutzfaktor.

Regel 10

Bräunen Sie Ihre Haut besser nicht im Solarium vor. Zuviel UV-Strahlung schadet der Haut und läßt sie schneller altern.

Praktische Tips für den kleinen Sonnenschein.



Kinder eifern immer und überall gerne Erwachsenen nach. Geben Sie darum auch in der Sonne mit gutem Beispiel voran.

Kind und Sonne

Kinder verbringen weitaus mehr Zeit im Freien als Erwachsene. Schon von daher ist der Gefahr eines Sonnenbrands hier besonders groß.

Hauttyp: Kind

Der hauteigene Schutzmechanismus entwickelt sich erst im Laufe der ersten Jahre. Bis dahin ist die junge Haut praktisch schutzlos gegenüber der Sonne. Bis zum vollendeten ersten Lebensjahr sollten Sie ihr Kind deshalb überhaupt nicht der prallen Sonne aussetzen. Danach können Sie sonnendichte Kleidung und

ein Lichtschutzmittel ab Lichtschutzfaktor 15 verwenden. Achten Sie auf kindgerechte Mittel: Cremes und Lotionen.

Morgens und abends

Was für Erwachsene gilt, hat erst recht Relevanz für Kinder, nämlich die Mittagssonne zu meiden. Nutzen Sie den frühen und späten Tag für Ihre gemeinsamen Unternehmungen.

Insider-Tip

Die Sonne aktiviert beim Kind die Vitamin-D-Produktion. Um einen Mangel auszugleichen reichen jedoch bereits wenige Minuten indirekter Sonnenbestrahlung täglich.

Sonnenschutz beim Kind



Lichtschutzmittel (ab 1. Lebensjahr); ab LSF 15 für Hände und Gesicht.



Hüte, Kappen und Tücher: Auf einen ausreichenden Gesichts- und Nackenschutz achten.



Hosen: Bermuda-Shorts oder mit noch längerem Bein.



Hemden/Shirts: Sonnendicht, mit möglichst halblangen Ärmeln.

Schuhe: Espadrilles o.ä., keinesfalls Sandalen. Das Schuhwerk sollte bequem sein und dem Fußrücken ausreichenden Schutz bieten.



Wissenswertes rund um die Sonne.

Bräunung

Die Bräunung der Haut ist ein Schutzmechanismus, der wie ein kleiner Sonnenschirm über jeder Hautzelle funktioniert. Dieser wird immer dann aktiv, wenn der Haut die Sonne zuviel wird.

Erste Hilfe

Sollte Ihre Haut trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch mal verbrennen, helfen feuchte Umschläge mit kaltem Wasser. Die Sonne in den folgenden Tagen strikt meiden. Nehmen die Beschwerden nicht ab, konsultieren Sie am besten einen Arzt.

LSF, chemischer

Sonnencremes, Sunblocker u.ä. besitzen einen Lichtschutzfaktor auf chemischer Basis. Er bildet einen dünnen Schutzfilm auf der Haut.

LSF, physikalischer

Diesen muß man sich als eine Schicht winzig kleiner Metallteilchen vorstellen, kleiner als Sandkörner. Diese reflektie-

ren das Licht vollständig und gewähren somit einen extrem hohen Lichtschutz. Der physikalische Lichtschutz minimiert – im Gegensatz zum chemischen – das Risiko einer Hautallergie. Die neuartigen Zinkoxidsalben, mit denen Bergsportler z.B. ihre Nase einreiben, haben diesen physikalischen Lichtschutzfaktor.

Mallorca-Akne

Hierbei handelt es sich um einen Hautausschlag, hervorgerufen von Duftstoffen und Emulgatoren in Sonnenschutzmitteln. Hier gilt: Sofort raus aus der Sonne.

Sonnenbrillen

Auch Augen brauchen Sonnenschutz, aber keine Billigbrille vom Flohmarkt. Ihr Augenoptiker berät sie diesbezüglich gern.

Skiurlaub

Im Winter ist die Sonnenbrand-Gefahr sogar noch weitaus größer. Erstens ist die Haut jahreszeitlich bedingt nicht

an die Sonne gewöhnt, zweitens ist die Luft in den Bergen besonders klar, die Sonnenstrahlung kommt somit ungehindert durch, und drittens ist man hoch droben der Sonne ein gutes Stück näher als am Meeresstrand. Zudem wird das Sonnenlicht durch den Schnee reflektiert und dadurch die UV-Bestrahlung verstärkt.

Sunblocker

Von einem Sunblocker spricht man bei einem Sonnenschutzmittel ab Lichtschutzfaktor 20.

Sonnenschutzmittel

Im Volksmund auch Sonnencremes genannt. Achten Sie beim Kauf auf die für Sie und Ihre Familie richtigen Lichtschutzfaktoren und auf einen ausreichenden UV-A- und UV-B-Schutz.

UV-A & UV-B

Hierbei handelt es sich um die zwei wichtigsten Arten von UV-Strahlung, die im Sonnenlicht enthalten sind. Das langwellige UV-A hat nur eine geringe Bedeutung für die Bräunung der Haut. Sie dringt tief

in die Haut ein und ist vornehmlich für die vorzeitige Hautalterung verantwortlich. Das kurzwellige, bräunende UV-B erreicht nur die oberen Schichten der Haut. Es aktiviert die sogenannte Lichtschwiele, eine Verdickung der Haut als körpereigenen UV-Schutz. Das UV-B ist aber auch Hauptverursacher von Sonnenbränden.

Vorbräunung

Nur die Sonne selbst kann Ihre Haut auf den Urlaub vorbereiten, da nur sie die dazu nötigen UV-B-Strahlen besitzt. Spezielle Cremes oder ein Solarienbesuch können die Haut zwar bräunen, das Sonnenbrandrisiko hingegen mindern können Sie damit nur bedingt.

Wasser

Die Sonnenstrahlen erreichen selbst die Haut eines Schnorchlers, der in drei Meter Tiefe taucht. Das Wasser kann dabei die Sonnenstrahlen sogar wie eine Lupe verstärken. Wasserfeste Sonnenschutzmittel sind hier dringend angeraten.

Weiteres Informationsmaterial erhalten Sie bei der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V., Postfach 10 07 45, 20005 Hamburg, oder bei der Deutschen Krebshilfe e.V., Postfach 14 67, 53004 Bonn.
www.sonnenregeln.de.



ARBEITSGEMEINSCHAFT
DERMATOLOGISCHE
PRÄVENTION

