



## Tipps zum Schutz vor UV-Strahlung

Kaum locken die ersten warmen Sonnenstrahlen, sichern die Rettungsschwimmer der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) auch schon die ersten Badestellen ab. Personen, die den ganzen Tag am Strand, See oder im Schwimmbad sind, sind der Sonnenstrahlung besonders intensiv ausgesetzt und so mancher von ihnen geht abends mit einem Sonnenbrand nach Hause. Verantwortungsvolle Badegäste sollten deshalb auf ausreichenden Sonnenschutz für ihre Haut achten und neben Sonnencreme auch eine Sonnenbrille und einen Sonnenhut tragen. Sie sollten sich möglichst lange im Schatten aufhalten und zu starke Sonnenexposition vermieden.

Je nach Hauttyp ist die UV-Strahlung, die der Mensch vertragen kann, sehr unterschiedlich. Sonnenbrand entsteht, wenn unsere Haut eine Überdosis an UV-Strahlung erhält und ist eine entzündliche Verbrennungsreaktion an und in der Haut.

Zur Begrenzung gesundheitlicher Risiken gibt das Bundesamt für Strahlenschutz folgende Tipps zum Schutz vor UV-Strahlung:

- Die Haut sollte langsam an längere Sonnenbestrahlung gewöhnt werden. Gegebenenfalls sind die Mittagsstunden zwischen 12 und 15 Uhr im Schatten zu verbringen.
- Die Anzahl von intensiven Bestrahlungen der Haut soll etwa 50 pro Jahr nicht überschreiten. Sonnenbrand ist stets zu vermeiden.
- Kleinkinder sind besonders gut vor starker Sonneneinstrahlung zu schützen. Die UV-Dosis, die man in den ersten Lebensjahren erhält, ist ein bestimmender Faktor bei der Entstehung von Hauttumoren.
- Der beste Sonnenschutz sind geeignete Kleidung, Hut und Sonnenbrille. Unbedeckte Körperpartien sind mit Sonnenschutzmitteln einzureiben, deren Lichtschutzfaktor etwa dem doppelten UVI-Wert entspricht. Für empfindliche und nicht lichtgewöhnte Haut wird mindestens Lichtschutzfaktor 15 empfohlen - besonders auch für Kleinkinder.
- Sonnenschutzmittel sollen sowohl im UV-A- als auch im UV-B-Bereich schützen. Sie sind mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufzutragen.
- Niemals ohne geeigneten Augenschutz direkt in die Sonne blicken!
- Wer Medikamente einnimmt, sollte vor dem Sonnenbaden den behandelnden Arzt befragen. Bestimmte Arzneimittel erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut oder lösen lichtbedingte Allergien aus.
- Kosmetika, Deodorants und Parfüms sollten beim Sonnenbaden möglichst nicht verwendet werden. Es besteht die Gefahr bleibender Pigmentierung.