



Praxis

Dr. med. Bert Müller

Facharzt für Allgemeinmedizin
Chirotherapie / Sportmedizin

Beim Kastanienbaum 1, 86720 Nördlingen
Tel: 09081 - 87111



Die zehn Sonnenregeln

1. Meiden Sie Sonne in der Mittagszeit (zwischen 11:00 und 15:00 Uhr).
Wirkung der Sonne (Bräunung bzw. Sonnenbrand), mittags mehrfach höher als vormittags oder nachmittags. Sonnenbrandrisiko vom Hauttyp abhängig
2. Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleiben Sie in den ersten Tagen lieber im Schatten.
Auch im Schatten, vor allem mittags, bräunt die Haut.
Selbstbräuner erhöhen nicht den hauteigenen UV-Schutz.
3. Der beste Sonnenschutz ist mit Kleidung zu erreichen.
Textiler Sonnenschutz (z.B. T-Shirts aus dichtem Baumwoll- oder Baumwollmischgewebe) ist wirksamer als Sonnencreme. Nässe reduziert textilen Sonnenschutz. und auf jeden Fall eine Kopfbedeckung.
„Sonnenterrassen“ (Glatze, Nasenrücken, Ohren, Unterlippe, Schultern und Fußrücken) besonders schützen.
Außerdem Augen durch Sonnenbrille schützen, um Augenschäden wie Linsentrübung oder Schädigung der Netzhaut vorzubeugen.
4. Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel ein.
Alle Sonnenschutzmittel filtern den UVB-Bereich, aber nicht alle bieten ausreichenden Schutz vor UVA-Strahlung.
Nur Lichtschutzmittel mit UVA-/UVB-Filter mit Angabe der Inhaltsstoffe verwenden. entfalten kann. Eincremen gibt keinen Freibrief zum Sonnenbaden für sonnenunbewohnte Haut mindestens LSF 20 verwenden.
5. Erneuern sie Ihren Sonnenschutz mehrmals täglich. Aber Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung.
LSF gibt an, um wie viel der hauteigene Sonnenschutz erhöht wird
6. Verwenden Sie beim Baden nur wasserfeste Sonnencreme. Tragen Sie die Creme nach dem Abtrocknen nochmals auf.
Wasser bietet keinen UV-Schutz.
Auch nach dem Baden wasserfesten Sonnenschutz auftragen.
7. Achten Sie bei Medikamenten auf Nebenwirkungen in der Sonne. Fragen Sie sicherheitshalber Ihren Arzt.
Bestimmte Medikamente erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut Ggf. starke Haut- und Allgemeinreaktionen

8. Verzichten Sie in der Sonne auf Deodorants und Parfüms. So vermeiden Sie unschöne Pigmentflecken.
In Verbindung mit UV-Strahlung können Parfüms, Deodorants und Kosmetika allergische Reaktionen bewirken. Bleibende fleckige Pigmentierungen möglich.
9. Ein Sonnenbrand sollte stets vermieden werden. Insbesondere für Kinder und Jugendliche ist die Vermeidung von Sonnenbränden wichtig.
Sonnenbrand vermeiden durch intensiven, am besten textilen Sonnenschutz.
Selbst eine schmerzlose Hautrötung (leichteste Form des Sonnenbrandes) kann spätere Hautschäden bewirken.
10. Die Anzahl der jährlichen Sonnenbäder sollte auf etwa 50 begrenzt werden, dazu gehören auch Solarienbesuche.
Richten Sie sich bei Aktivitäten in Freizeit und Beruf nach dem UV-Index und schützen Sie sich entsprechend.