



**BEWUSST
LEBEN**

ANZEIGENNAHME

Gottfried Kraft

05-1727-54 118

gottfried.kraft@mediaprint.at



Foto: © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Prim. Dr. Werner Saxinger,
 MSc, Leiter der Abteilung für
 Haut- und
 Geschlechtskrankheiten,
 Dermatologie und
 Angiologie, Klinikum
 Wels-Grieskirchen

Die 7 wichtigsten Antworten zum Thema Sonnenschutz

Rund um das Thema Sonnenschutz gibt es viele Mythen, die für die Gesundheit riskant sein können. Prim. Dr. Werner Saxinger klärt auf.

Der Frühling ist bereits in voller Blüte, der Sommer steht vor der Tür.

Gerade jetzt ist das Risiko für den ersten Sonnenbrand besonders hoch: Die UV-Strahlung macht auch vor vermeintlich geschützten Hautpartien nicht halt. Diverse Mythen rund um den Sonnenschutz halten sich dabei hartnäckig. Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie, klärt auf:

1. Im Schatten bekommt man keinen Sonnenbrand.

Falsch! Auch wenn man sich nicht der prallen Sonne aussetzt, muss man sich eincremen. Denn ein Großteil der UV-Strahlung wird beispielsweise von Fenster-

flächen, Wasser oder Asphalt reflektiert, dadurch kann sich die Strahlung sogar verstärken.

2. Wiederholtes Eincremen verlängert den Schutz.

Nein! Der Lichtschutzfaktor gibt die maximale Schutzzeit an, verlängert sich durch Nachcremen aber nicht. Es ist jedoch wichtig, nach dem Schwimmen oder bei starkem Schwitzen regelmäßig neu aufzutragen.

3. Vorgebräunte Haut braucht keinen Sonnenschutz.

Ein gefährlicher Irrtum, denn die Bräune bietet nur einen sehr geringen Eigenschutz – etwa in der Stärke des Lichtschutzfaktors zwei bis vier.

4. Wer viel schmiert, bleibt käseweiß.

Nicht unbedingt. Man

wird langsamer, aber nachhaltiger und gesünder braun.

5. Kleidung und Fenster schützen ausreichend.

Auch das gilt nur eingeschränkt. Helle, leichte oder nasse Stoffe lassen UV-Strah-

len durch. Fensterglas hält zwar UVB-Strahlen weitgehend ab – UVA hingegen gelangt nahezu ungehindert hindurch.

6. Sonnencreme vom Vorjahr ist noch wirksam.

Das stimmt nur, wenn sie kühl, trocken und dunkel gelagert und nicht über das Haltbarkeitsdatum hinaus verwendet wurde.

7. Dunkle Haut braucht keinen Schutz.

Auch Menschen mit dunklem Hauttyp sind nicht immun gegen UV-Schäden und können Hautkrebs entwickeln.