

Welcher Hauttyp sind Sie?

Typ I

Merkmale: Rothaarig, Sommersprossen, heller Teint, helle Augen

Reaktion: Haut wird immer rot, bräunt nie

→ **Sonnenschutzfaktor: 50+**

Typ II

Merkmale: Blond, blauäugig, heller Teint

Reaktion: Haut wird immer rot, bräunt selten

→ **Sonnenschutzfaktor: 30 - 40**

Typ III

Merkmale: Brünett

Reaktion: Haut wird manchmal rot, bräunt immer

→ **Sonnenschutzfaktor: 20 - 30**

Typ IV

Merkmale: Dunkelhaarig, braune Augen

Reaktion: Haut wird niemals rot, aber immer braun

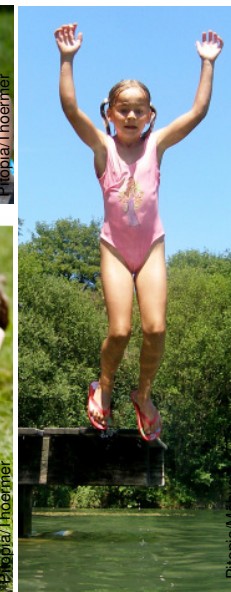
→ **Sonnenschutzfaktor: 20**

Kinder

→ **Sunblocker mit Sonnenschutzfaktor 50+**

UNSERE TIPPS:

- Meiden Sie von 11:00 bis 15:00 Uhr jedes direkte Sonnenlicht, denn in dieser Zeitspanne werden 80 Prozent der gesamten Tages-UV-Strahlung freigesetzt.
- Bei den ersten Bäderbesuchen sollten Sie ein Sonnenschutzmittel mit höherem Schutzfaktor verwenden.
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel entsprechend Ihrem Hauttyp.
- Auf Kinder kann die angeführte Kategorisierung nicht angewendet werden. Kinder brauchen mehr Schutz durch entsprechende Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sunblocker mit Lichtschutzfaktor ab 50.
- Je leichter Sie einen Sonnenbrand bekommen, umso höher sollte der Lichtschutzfaktor sein. Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel Mal länger Sie mit dieser Sonnenschutzcreme in der Sonne bleiben können.
- Trinken Sie so viel Wasser wie möglich.



Ihre Gesundheit - unser Anliegen

Unsere Haut

Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber:
Vorarlberger Gebietskrankenkasse
6850 Dornbirn, Jahngasse 4
T 050 84 55-0 F 050 84 55 1040
www.vgkk.at



Unsere Haut

Die Haut - Das größte Sinnesorgan

Die Haut ist mit einer Oberfläche von 1,5 bis 2 Quadratmetern das größte Organ des Menschen.

Sie bietet Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen und ermöglicht uns gleichzeitig, unsere Umgebung wahr zu nehmen, zu fühlen.

Sprichwörter belegen die Verbindung von Gefühlszuständen und der Haut: Wir werden blass vor Schreck, rot vor Scham und bekommen eine Gänsehaut.

Die Haut ist für den Menschen ein lebenswichtiges Organ. Man kann ohne Gehör-, Seh-, Geschmacks- oder Geruchssinn überleben. Aber schon der Verlust von 20 Prozent der Haut kann tödlich enden.

Die Haut vergisst nie!

Jede falsche Behandlung, jede Überanstrengung, jeder Sonnenbrand – alles hinterlässt seine Spuren.

Risikofaktoren

Gerade in den Sommermonaten ist der Hautschutz ein wichtiges Thema, denn durch zu hohe Dosen von UV-A- und UV-B-Strahlung steigt das Hautkrebsrisiko.

- **Solarium**

Ein Besuch im Solarium ist auch mit Risiken verbunden. Die künstliche UV-Strahlung ist nicht gesünder als die natürliche UV-Strahlung. Wichtig ist, dass man vor der Benutzung des Solariums die eigene Hautempfindlichkeit richtig einzustufen lernt.

- **Schwimmen**

Auch noch knapp unter der Wasseroberfläche macht die UV-Strahlung noch bis zu 50 Prozent aus.

- **im Schatten**

Sogar im Schatten und bei Bewölkung hat die Sonne noch eine Intensität von 50 Prozent.

- **Gebirge**

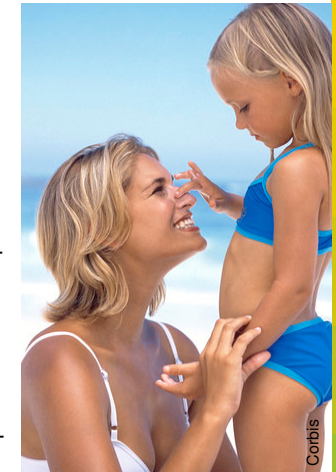
Im Hochgebirge werden 85 Prozent der gefährlichen Strahlung vom Schnee reflektiert. Dadurch wird die UV-Menge für die Haut verdoppelt.

Folgeschäden

Sonnenbrand

Kurzweiliges UV-B-Licht kann Sonnenbrand verursachen. Dieser kann aber nicht als Warnsignal gewertet werden, weil Schmerzen und Rötung erst sechs bis vierundzwanzig Stunden nach der Sonneneinwirkung auftauchen. Bei Sonnenbrand versucht die Haut, die Krebs verursachende Zellteilung möglichst gering zu halten.

Wenn die Strahlenintensität die Möglichkeiten des Reparatursystems übersteigen, kann es zu dauerhaften DNA-Schädigungen führen, im schlimmsten Fall entsteht Hautkrebs.



Lichtkrankheiten

UV-A-Strahlen haben oft Lichtkrankheiten, wie zum Beispiel Sonnenallergien, zur Folge. UV-A-Strahlen dringen in tiefere Hautschichten vor und schädigen dort das Bindegewebe, wodurch die Haut schneller altert.

Wenn's doch einmal zu viel war ...

Natürlich ist es am besten, sich keinen Sonnenbrand zu holen. Wenn das Sonnenbad doch einmal zu viel war, so hilft Tee, vor allem grüner Tee. Tauchen Sie ein sauberes Tuch in eine Schüssel mit starkem, kaltem Tee und bedecken Sie die verbrannte Stelle etwa 30 Minuten lang damit.

Eine weitere Hilfe gegen Sonnenbrand bietet Apfelessig. Geben Sie den Essig in eine Sprühflasche und besprühen Sie damit den Sonnenbrand.

Erleichterung schaffen auch Hamamelis, Gurkenscheiben, Apfel- oder Kartoffelscheiben und Naturjoghurt. Auch der Saft der Aloe Vera-Pflanze ist ein natürliches Heilmittel bei leichtem Sonnenbrand.