

Checkliste: Hautschutz für den Sommer

- Hautschutz von Innen:** Mindestens 10 Wochen vor dem Sommerurlaub 20 mg Betacarotin täglich. Ergibt nur geringen LSF; ergänzende Maßnahme.
- Bestimmen Sie Ihren Hauttyp:** Maß für UV-Empfindlichkeit der Haut; daraus ergibt sich die **Eigenschutzzeit**. Eigenschutzzeit = Zeit, die man in der Sonne bleiben kann, ohne Sonnenbrand zu bekommen.
- Wie ist die zu erwartenden **UV-Intensität des Tages (UVI)**? **lokale Einflüsse?**
- WHO-Empfehlungen:** generell gültige Verhaltensweise, angepasst an den UV-Index.
- Sonnencreme:**
 - Start mit LSF 30 oder höher!
 - UV-A-, UV-B-, Infrarotschutz!
 - Reichlich, wiederholt anwenden!
 - Sonnenterrassen, Ohren und Fußrücken?
 - LSF verlängert die Eigenschutzzeit entsprechend. Hautärzte raten nur 60 % dieser Zeit zu nutzen.
 - Eigenschutzzeit gilt nur 1 Mal pro Tag!
 - **Mallorca Akne?** fettfreie Sonnencreme, langsam an die Sonne gewöhnen.
 - Ablaufdatum der Sonnencreme?
- (UV-Schutz-)Kleidung:**
 - Normale Stoffe erzeugen nur geringen Schutz.
 - Bei UV-Schutzkleidung, UPF-Norm: **UV-Standard 801**.
- Schutz für die Augen:** Sonnenbrille, Norm: **UV-400** oder **100 % UV-Schutz**.
- Kinder**
 - Kinderhaut ist besonders empfindlich!
 - Kinder unter 2 Jahren, bei hoher UV-Intensität, ausschließlich im Schatten, WHO-Empfehlungen anwenden!
 - Sonnencreme mit LSF 50, vorzugsweise mit physikalischen Filtern!
 - UV-Schutzkleidung!
 - breitkrepigen Sonnenhut!
 - Kinder-Sonnenbrille!
 - Meiden Sie große Hitze, ausreichend Getränke!
- Bedenken Sie persönliche Risikofaktoren**
 - **Keine Kosmetika**, Parfüm oder Rasierwasser.
 - **Medikamente:** Studieren Sie die Beipackzettel Ihrer Medikamente.
 - **familiäre Vorbelastungen?**
 - **Häufige Sonnenbrände** in der Kindheit?
 - Mehr als **50 Muttermale?**
 - Sehr **heller Hauttyp I oder II?**
 - **Hautveränderungen?**
 - Bei Unklarheiten beraten Sie sich mit Ihrem Arzt!