

Was man über Sonnenstrahlung wissen sollte

Es gibt so einiges an verbreitetem Irrglauben zur Auswirkung von UV-Strahlung auf die Haut. Das Problem: Wer daran glaubt, geht ein erhebliches Gesundheitsrisiko ein.



„Hautkrebs zu bekommen, ist Schicksal.“

Falsch! Stattdessen können alle, die sich im Freien aufhalten, etwas dazu beitragen, ihr persönliches Risiko zu senken. Sich einem hohen Maß an UV-Strahlung auszusetzen, ist nachweislich krebsfördernd.

„Je häufiger ich Sonnencreme auftrage, desto höher wird der Lichtschutzfaktor.“

Falsch! Ein Lichtschutzfaktor von beispielsweise 20 bedeutet, dass man sich zwanzigmal länger in der Sonne aufhalten kann, als es der sogenannten Eigenschutzzeit entspricht. Diese liegt bei hellen Hauttypen bei etwa zehn Minuten. Regelmäßiges Eincremen mit ausreichend Sonnencreme sorgt nur dafür, dass der Lichtschutzfaktor erreicht und aufrechterhalten wird. Die Aufenthaltzeit in der Sonne verlängert sich dadurch nicht!



„Ich muss mich erst eincremen, wenn sich ein Sonnenbrand anbahnt.“

Falsch! Die Erbinformationen der Hautzellen werden bereits geschädigt, bevor Hautrötungen auftreten. Da Sonnencreme eine gewisse Vorlaufzeit braucht, um ihren Schutz zu entfalten, sollte man sie bereits vor dem Aufenthalt im Freien auftragen.



„Braun werden ist gesund.“

Falsch! Wer sich ohne Sonnenschutz im Freien aufhält, schadet seiner Haut. Auch wenn die Sonne zu vermeintlich vitaler Bräune verhilft: Die UV-Strahlung schädigt die elastischen Fasern der mittleren Hautschicht und die Erbinformationen der Hautzellen. Die Folgen sind Faltenbildung und ein erhöhtes Krebsrisiko.



So ist's richtig!
Informationen zum
Sonnenschutz gibt es
bei der gesetzlichen
Unfallversicherung:
www.dguv.de
Webcode: d1073124