

Eigenschutz hält nur kurz an!

Als Eigenschutz bezeichnet man das natürliche Abwehrvermögen der Haut gegen die schädlichen UV-Strahlen; als Eigenschutzzeit die Dauer, die man ungeschützt in der Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand davonzutragen.

Um die Empfehlung für den Sonnenschutz zu vereinfachen, werden die Menschen meist in 6 Gruppen oder Hauttypen eingeteilt. Je nach Hauttyp ist die Eigenschutzzeit kürzer oder länger. Natürlich ist diese Zeit lediglich eine grobe Richtlinie, da sie immer auch individuell schwanken kann und von der Intensität der Sonne abhängt. Für Typ I beträgt sie beispielsweise ca. 10 Minuten, für Typ VI dagegen ca. 90 min. Aber um es gleich vorweg zu nehmen, für die meisten von uns ist die Spanne kurz, weshalb Sie möglichst immer einen adäquaten Sonnenschutz verwenden sollten.

Kinderhaut hat nicht die gleichen Schutzmechanismen

Für Kinder und gerade Kleinkinder gelten diese Faustregeln übrigens nicht. Die hochempfindliche Kinderhaut bildet erst nach und nach die Schutzmechanismen aus, die zum Eigenschutz der Haut führen. Lassen Sie also ihr Kind niemals ohne ausreichenden Schutz in die Sonne.

Wahl des richtigen Sonnenschutzes!

Nach der folgenden Formel lässt sich die Dauer abschätzen, während der Sie ausreichend vor der Sonne geschützt sind, abhängig vom Lichtschutzfaktor (LSF) des verwendeten Sonnenschutzes. Ganz wichtig dabei: Der Schutz kann nicht durch erneutes Eincremen verlängert werden und ist nur gewährleistet, wenn genügend Sonnenschutz aufgetragen wurde.

$$\text{Eigenschutzzeit} \times \text{SPF} - 30\% = \text{Sonnenschutzzeit ohne Sonnenbrand}$$

Zum Beispiel:
Eigenschutzzeit 10 Min. für Hauttyp 1 \times SPF 25 $-$ 30%
= 175 Minuten Schutz vor UVB-Strahlen
(vorausgesetzt, es wurde genug Sonnenschutz aufgetragen)