

## Sonnenschutz im Urlaub

### Jetzt nur nicht rot werden: 10 Tipps für perfekte Bräune

Dr. Sabine Zenker gibt Ihnen die besten Ratschläge für einen Sommer ganz ohne Sonnenbrand.



Jetzt nur nicht rot werden: 10 Tipps, wie Sie einen Sonnenbrand vermeiden



Unser Experte: Dr. Sabine Zenker aus München ist beratende Dermatologin für L'Oréal Paris

#### Do's

- Verwenden Sie Schutz mit UVA- und UVB-Filter. UVA-Strahlen, die für die so genannte Sofortbräunung sorgen, lassen die Haut altern. UVB-Strahlen sind für Sonnenbrand und Hautkrebs verantwortlich.
- Bitte bei Urlaub an Strand und Wasser auf besonderen Sonnenschutz achten. Sand reflektiert Sonnenstrahlen zwischen 15 und 25 Prozent. Wasser zwischen 10 und 30 Prozent. Wählen Sie zudem wasserfesten Schutz.
- In den Bergen ebenfalls schützen: Je weiter oben Sie sich befinden, desto stärker wird die UV-Strahlendosis. Zusätzlich zur Sonnencreme: Textiler Sonnenschutz wie Cappi, Shirt & Co.
- Tragen Sie den Sonnenschutz mehrfach und großzügig auf. Vor allem nach dem Aufenthalt im Wasser, Abtrocknen und Schwitzen. Geringe Mengen reduzieren die Schutzleistung.
- Auch wer sich nicht intensiv der Sonne aussetzt, sollte unbedingt auf ausreichenden Lichtschutzfaktor bei seiner Tagescreme achten, um frühzeitiger Hautalterung vorzubeugen und gleichzeitig von einem Basis-Lichtschutz zu profitieren. Optimal ist eine Kombination mit Radikalfängern wie Vitamin A, C und E.

#### Dont's

- Ein T-Shirt allein ist kein Sonnenschutz, die dünnen T-Shirt-Stoffe sind oft UV-durchlässig! Viele Menschen unterschätzen die Wirkung von Sonnenstrahlen und cremen sich nicht ein. Sie dringen jedoch auch durch Kleidung. Ein weißes T-Shirt beispielsweise hat nur einen Lichtschutzfaktor von 10.
- Nicht die Sonnencreme vom vergangenen Jahr verwenden. Die Lichtschutzfilter bleiben unter Umständen nicht übers Jahr stabil und verlieren an Wirkung.
- Nicht in der prallen Mittagshitze bräunen. Vermeiden Sie intensive Sonne und bleiben Sie ihr nie zu lange ausgesetzt.
- Wolkenschleier am Himmel? Bei Bewölkung verzichten viele auf Sonnenschutz – doch auch dann bitte eincremen. Wolkenschleier lassen UV-Strahlen zu 90 Prozent durch.
- Viele Menschen denken, sie müssten die Sonnencreme besonders stark einmassieren. Aber nein: Tragen Sie sie ganz normal auf! Denn je mehr sie verrieben wird, desto schlechter wirkt sie.