

Wofür stehen die Lichtschutzfaktoren?

Sonnenschutzcremes enthalten Wirkstoffe, die die Sonnenstrahlen filtern können. Die auf den Tuben angegebenen Lichtschutzfaktoren (LSF) entsprechen einer Filterstufe. Es gilt: Je höher der Faktor ist, desto wirksamer ist die Sonnencreme gegen UV-Strahlen.

Es gibt vier Schutzgrade:

- Niedrig → LSF 6 bis 10
- Mittel → LSF 15 bis 25
- Hoch → LSF 30 oder 50
- Sehr hoch → LSF 50+

Ein verbreiteter Irrtum: verhindert eine Sonnencreme das Bräunen?

Nein, die Verwendung von Sonnenschutzmitteln verhindert nicht, dass Sie einen gebräunten Teint bekommen. Selbst eine Creme mit LSF50 bietet niemals 100%igen Schutz gegen Sonnenstrahlen. Aber sie ermöglicht Ihrer Haut, sich ohne Verbrennungsgefahr und ohne Überproduktion von Melanin vorzubereiten und allmählich zu pigmentieren.

Drei wichtige Fakten zu Sonnenschutzmitteln:

- Ein Sonnenschutzmittel garantiert der Haut Sicherheit (unabhängig vom Hauttyp)
- Sonnenschutzprodukte verlangsamen die Hautalterung
- Um die Wirksamkeit einer Sonnencreme zu optimieren, ist es unabdingbar, diese tagsüber in regelmäßigen Abständen zu wiederholen

Was ist der UV-Index?

- Der UV-Index beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung.
- Je höher der UV-Index ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten.
- Der UV-Index ist eine Orientierungshilfe zur Beantwortung der Frage, welche Sonnenschutzmaßnahmen wann ergriffen werden sollten.

Orientierungshilfe für Sonnenschutzmaßnahmen

UV-Index	Belastung	Schutzmaßnahmen
1 - 2	niedrig	Keine Schutzmaßnahmen erforderlich.
3 - 5	mittel	Schutz erforderlich: <ul style="list-style-type: none">○ während der Mittagsstunden wenn möglich Schatten aufsuchen○ entsprechende Kleidung tragen○ für unbedeckte Haut Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor verwenden.
6 - 7	hoch	
8 - 10	sehr hoch	Schutz absolut notwendig: <ul style="list-style-type: none">○ In der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten!○ Unbedingt Schatten aufsuchen!○ Entsprechende Kleidung und Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor sind dringend nötig.
11 und höher	extrem	

Hinweis: Die Empfehlungen gelten für Tageshöchstwerte des UV-Index bei wolkenlosem Himmel.

Achtung: Auf Schnee, Wasser und am Strand (helle Sandflächen) kann die UV-Belastung höher als der vorhergesagte maximale UV-Index für diesen Tag sein. Grund hierfür ist, dass die UV-Strahlung an hellen oder spiegelnden Oberflächen reflektiert wird. In solchen Situationen ist ein ausreichender Sonnenschutz besonders wichtig.

Wo erhalte ich den aktuellen UV-Index?

Ein aktueller UV-Index kann auf der Internetseite des Deutschen Wetterdienstes (www.dwd.de) abgerufen werden.

<https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrendizesuvi/gefahrendindexuvi.html>

Insektenstiche

Insektenstiche treten vor allem im Sommerhalbjahr auf, wenn sich die Menschen viel draußen aufhalten und es für die Insekten warm genug ist.

Über Insektenstiche können Krankheiten oder Gifte übertragen und allergische Reaktionen ausgelöst werden. Wespenstich, Bienenstich und Hornissenstich können jedoch bei einer Insektengift-Allergie oder bei einem Stich in den Mund- und Rachenraum sehr gefährlich und unter Umständen sogar tödlich sein. Mückenstiche und Bremsenstiche gelten dagegen als harmlos, wenn auch lästig.

Nach einem Aufenthalt im Freien sollte der Körper auf Insektenstiche, insbesondere auf Zeckenstiche, untersucht werden.

Was tun bei einem Insektenstich?

Normalerweise sind Insektenstiche harmlos und erfordern keinen Arztbesuch. Sollte nach einem Insektenstich aber Unwohlsein oder Fieber auftreten, sollte umgehend der Hausarzt aufgesucht werden. Das Gleiche gilt, wenn sich die Reaktion auf den Stich am / im Körper ausbreitet oder ein infizierter Insektenstich vorliegt. Sollte sich eine starke allergische Reaktion oder Atemnot entwickeln, muss umgehend der Notarzt alarmiert werden!

Wie schütze ich mich vor Insektenstichen?

- **Helle Kleidung**

Insekten werden in der Regel von dunkler Kleidung angezogen.

- **Lange Kleidung**

So gelangen Insekten nur schwierig an die Haut.

- **Insektenschutzmittel**

Insekten orten Ihre Beute über ihren Geruchssinn. Durch die Repellents wird der Geruch eines Menschen so verändert, dass die Insekten ihn nicht mehr erkennen können.

Das Risiko für Mückenstiche und andere Insektenstiche wird durch das Tragen von **heller Kleidung** minimiert – Insekten werden in der Regel von dunkler Kleidung angezogen. Ebenso hilft das Tragen von **langer Kleidung**. Das Verwenden von Insektenschutzmitteln durch Auftragen auf die Haut oder Kleidung eingesprüht beziehungsweise eingecremt werden.