

Richtig eincremen mit Anna und Max

Sei clever in Sonne und Schatten und schütze deine Haut vor der ultravioletten (UV-) Strahlung der Sonne, damit sie gesund bleibt. Ist die ungeschützte Haut zu lange der UV-Strahlung ausgesetzt, kann ein Sonnenbrand entstehen. Das kann sehr schmerzhaft sein.

Kleidung und Sonnencreme schützen dich vor UV-Strahlen

Aber es ist gar nicht so einfach, sich richtig mit Sonnencreme einzucremen. Sogar viele Erwachsene wissen nicht, wie die Haut richtig eingecremt wird. Anna und Max haben die Fragen, die wir von euch zu diesem Thema erhalten haben, beantwortet.

Viel Spaß beim Lesen und Eincremen!



■ Warum schützt dich die Kleidung?

Die Kleidung hält die UV-Strahlung der Sonne ab und wirft Schatten auf deine Haut, genauso wie der Sonnenhut einen Schatten über Max' Gesicht und seine Ohren wirft.

■ Welche Hautstellen sind normalerweise nicht von der Kleidung bedeckt?

Diese Hautstellen kennst du sehr gut. Beispiele hierfür sind dein Gesicht oder deine Arme und Beine, wenn du ein kurzärmeliges T-Shirt oder eine kurze Hose anhast.

Wenn du aber einen Badeanzug oder eine Badehose trägst, weil du im Freibad oder am Strand bist, sind ganz viele Hautstellen nicht bedeckt. Diese Hautstellen müssen dann auch vor der UV-Strahlung geschützt werden.

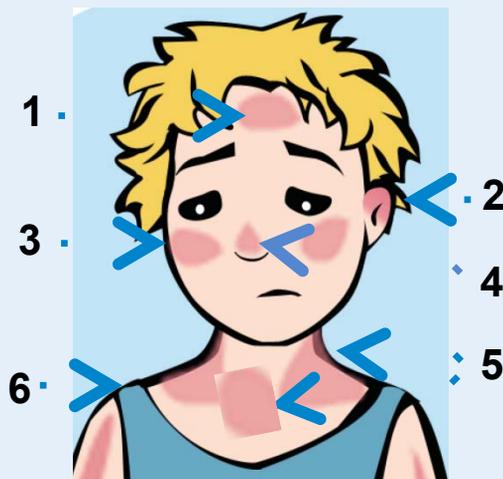


Wie schützt du deine Haut, die nicht von der Kleidung bedeckt ist?

Jetzt kommt die Sonnencreme. Richtig eingecremt funktioniert die Sonnencreme wie ein künstlicher Schatten auf deiner Haut. Das ist besonders wichtig für dein Gesicht.

Schau auf das Bild von Max – was fällt dir auf?

Max hat vergessen, seine Sonnenterrassen im Gesicht einzucremen. Jetzt sind diese rot und tun ihm weh: die Stirn (1), die Ohren (2), die Wangen (3) und die Nase (4). Weitere Sonnenterrassen sind der Nacken und der Ausschnitt (5) aber auch die Schultern (6), wenn du ein ärmelloses Oberteil trägst. Sonnenterrassen sind Stellen an deinem Körper, die hervorstehen und dadurch besonders viel UV-Strahlung abbekommen. Eine andere Sonnenterrasse, die oft vergessen wird, sind deine Fußrücken, wenn du Sandalen anhast.



Welche Sonnencreme ist die beste?

Es gibt viele unterschiedliche Arten von Sonnencremes. Wichtig ist, dass die Sonnencreme einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 30 hat und am besten auch wasserfest ist.

Damit deine Haut die Sonnencreme gut verträgt, sollte sie keine Duftstoffe enthalten. Wenn deine Haut in der Sonne sehr schnell rot wird, dann ist eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) 50 gut für dich.

Wann cremst du dich am besten mit Sonnencreme ein?

Diese Frage ist am besten mit dem UV-Index zu beantworten. Der UV-Index geht von 1 bis 11. Je größer die Zahl ist, desto stärker ist die UV-Strahlung der Sonne. Je stärker die UV-Strahlung ist, desto größer ist die Gefahr, einen Sonnenbrand zu bekommen. Für jeden Tag von April bis September wird für Deutschland der UV-Index vom Bundesamt für Strahlenschutz im Internet bereitgestellt unter: www.bfs.de/uv-prognose

Der Merkspruch von Anna und Max ist: Zeigt der UV-Index die 4, creme Dich ein, das sagen wir dir.

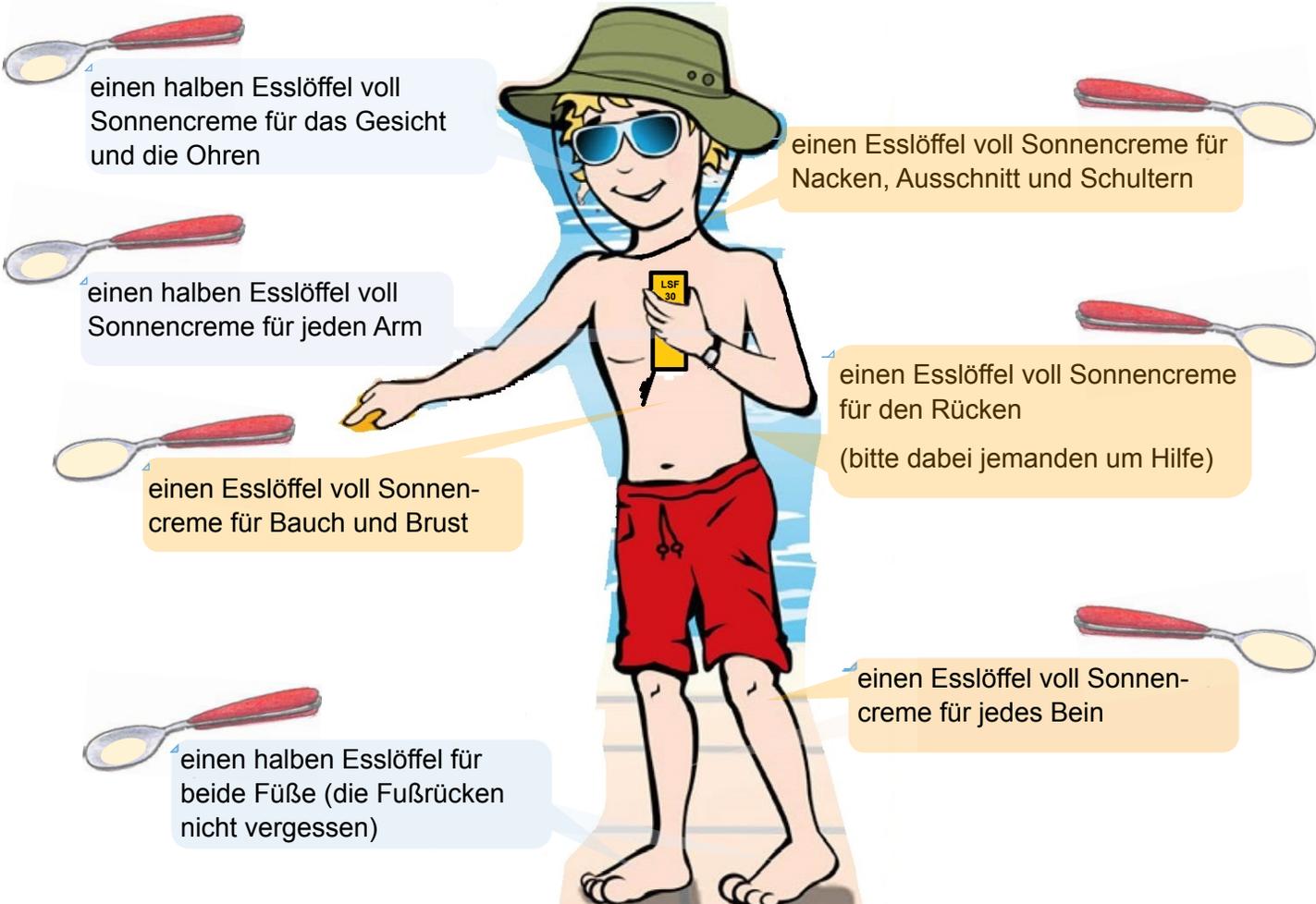
Egal ob sonnig oder bewölkt: von April bis September ist das Eincremen wichtig. Achtung: Die sonnigen Wintertage in den Bergen nicht vergessen!

| UV - Index | UV - Schutz-Tipps |
|------------|--|
| UV 1 | Kein Schutz notwendig Es ist ein gefahrloser Aufenthalt draußen möglich. |
| UV 2 | |
| UV 3 | |
| UV 4 | Schutz notwendig In der Mittagszeit Schatten suchen! T-Shirt anziehen, Sonnencreme auftragen und Hut aufsetzen! |
| UV 5 | |
| UV 6 | |
| UV 7 | |
| UV 8 | Besonderer Schutz notwendig In der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten! Unbedingt Schatten suchen! T-Shirt, Sonnencreme und Hut sind ein Muss! |
| UV 9 | |
| UV 10 | |
| UV 11 | |
| UV 11 | |

Die Sonne und Wir - Sonnencreme

Wie viel Sonnencreme brauchst du zum Eincremen?

Das ist eine knifflige Frage. Als Hilfe kannst du dir die **Sonnencreme-Esslöffel-Regel** von Anna und Max merken. Mit einem Esslöffel bestimmst du ganz einfach die Menge an Sonnencreme, die du zum Eincremen brauchst.



Ein Tipp von Anna: Geh bereits eingecremt aus dem Haus. Ich creme mich morgens immer nach dem Zähneputzen mit Sonnencreme ein.

Wie cremst du dich am besten ein?

Trage auf deine Haut immer eine dicke Schicht Sonnencreme und verteile sie so, dass eine weiße Schicht auf deiner Haut zu sehen bleibt.

Aufgepasst: Reibe die Sonnencreme nicht so lange auf deiner Haut hin und her, bis nichts mehr von der Creme zu sehen ist. Warte ab, bis die weiße Schicht der Sonnencreme auf deiner Haut von alleine eingezogen ist. Dies dauert ungefähr 30 Minuten.

Wenn du nicht lange genug wartest, hast du die Sonnencreme auf deiner Kleidung und nicht mehr auf deiner Haut.



- **Bist du vor der UV-Strahlung geschützt, wenn du schwitzt?**
Wenn die Sonne scheint, ist es oft warm und du fängst an zu schwitzen. Du hast sicher schon bemerkt, wie sich dein Schweiß auf der Haut verteilt. Das ist auch gut so, weil der Schweiß verdunstet und dadurch deine Haut kühlt.
Der Schweiß auf deiner Haut ist aber keine Schutzschicht, die wie Sonnencreme oder Kleidung die UV-Strahlung abhält. Wenn du geschwitzt hast, vergiss das Nachcremen mit Sonnencreme nicht!

- **Warum ist das erneute Eincremen - auch bei wasserfester Sonnencreme - nach dem Schwimmen wichtig?**

Im Wasser löst sich ein Teil der wasserfesten Sonnencreme von deiner Haut ab. Wenn du aus dem Wasser kommst, trocknest du dich mit einem Handtuch ab. Dabei reibst du auch wieder Sonnencreme von deiner Haut ab.
Deshalb ist das erneute Nachcremen mit wasserfester Sonnencreme wichtig.



- **Warum ist das Nachcremen überhaupt so wichtig?**

Die Sonnencreme schützt deine Haut, weil sie die UV-Strahlung der Sonne auffängt. Dieser Schutz hält aber nur ein paar Stunden, denn alles, was auf der Haut reibt, wie zum Beispiel Sand, reibt auch die Sonnencreme wieder ab.
Deshalb ist das regelmäßige Nachcremen, am besten alle zwei Stunden, so wichtig.

Werde UV-Schutz-Botschafter an deiner Schule:

Wir suchen für unser Projekt UV-Schutz-Botschafter. Wenn du Interesse und/oder Fragen hast, schreibe eine E-Mail an: sonnen-bus@uni-koeln.de