

# SONNE

## Die verschiedenen Hauttypen:

Hauttyp	Merkmale	Eigenschutzzeit
Typ 1	Sehr helle Haut Rötliche Haare Säuglinge	5-10 Min
Typ 2	Helle Haut Blonde Haare Kleinkinder	10-20 Min
Typ 3	Hellbraune Haut Dunkelblonde-Brünette Haare	15-25 Min
Typ 4	Braune Haut Dunkle Haare	20-30 Min

## Was bedeutet der Lichtschutzfaktor (LFS)?

Der UV-Faktor gibt an, um wie viel sich die Eigenschutzzeit je nach Hauttyp verlängert. Verwendet Hauttyp 2 beispielsweise eine Creme mit UV 50, so verlängert sich der maximale Sonnenaufenthalt auf 20x50 min.

## Was versteht man unter UV-Strahlung?

Das Sonnenlicht besteht aus der UVA und UVB-Strahlung. Die UVA führt zu einer Verminderung der Hautelastizität und führt später zur Faltenbildung. Die UVB Strahlung trägt mehr zur Hautbräunung und zu einer Verdickung der Haut bei. Beide Strahlentypen können zu einem vermehrten Hautkrebsrisiko führen.

## Die unterschiedlichen Filter:

Art	Vorteile	Nachteile
Chemisch	Zieht gut ein	Stehen im Verdacht Allergien auszulösen
Mineralisch	Sofortiger Schutz Dringt nicht in die Haut ein	Färbt Textilien Weißer Hautfilm

## Allgemeine Empfehlungen:

- Pralle Sonne (ca. 11-16:00) meiden
- Babys nicht unbedeckt in die Sonne lassen
- UV-Kleidung und Kappen verwenden
- Zeitgerecht eincremen (alle 2 Stunden nachcremen)