



Hüte schützen
vor UV-Strahlen

NACHGEFRAGT

«Hut, Hemd und Hose»

**DR. MED. MYRIAM WYSS FOPP, Fachärztin
für Dermatologie, über Sonnenmythen und was zu
beachten ist, damit die Haut optimal geschützt ist**

Was gilt es beim Sonnenschutz zu beachten?

Die Schweiz gehört in Europa zu den Ländern mit dem höchsten Hautkrebsrisiko. Der beste UV-Schutz ist der Kleiderschutz gemäss der 3 H-Regel: Hut, Hemd und Hose. Für die unbedeckten Hautareale rate ich zu einem sehr hohen Sonnenschutzfaktor, der immer UVB- und UVA-Schutz beinhaltet. Heute werden auch Produkte mit zusätzlichem Infrarot-A-Schutz angeboten. Was viele nicht wissen: Auch bei schlechtem Wetter sind wir der UV-Strahlung ausgesetzt. Ein konsequent verwendeter Sonnenschutz ist neben Botox das beste Antifaltenmittel für die Haut.



Dr. med. Myriam Wyss Fopp

Ist die Sonne aggressiver geworden?

Ein erhöhter UV-Wert kann höchstens in Gegenden, in denen sich die Ozonschicht verringert hat, festgestellt werden. Vielmehr hat sich unser Verhalten verändert. Wir können uns im tiefsten Winter Ferien an einem Tropenstrand leisten. Zudem setzen wir uns in der Freizeit mit intensivem Outdoor-Aufenthalt in den Bergen und beim Sport einer höheren UV-Belastung aus.

Welcher Lichtschutzfaktor ist nötig?

Dies ist abhängig vom Hauttyp. Der Lichtschutzfaktor sagt aus, wie lange ich meine Eigenschutzzeit verlängern kann. Ein Hauttyp 2 – dies ist bei der Mehrheit der Personen in der Schweiz der Fall – besitzt 10–20 Minuten Eigenschutz, nach dieser Zeit kommt es ohne Schutz zu einem Sonnenbrand. Bei einem SPF von 50 ergibt dies 10 Minuten mal 50, es sind also 500 Minuten. Davon ist noch 30% Sicherheitsmarge abzuziehen. Diese errechnete Zeit ist meine maximale tägliche Aufenthaltsdauer in der Sonne. Ich persönlich empfehle immer Schutzfaktor 50 oder 50+ für Gesicht und Körper.

Sind bestimmte Zonen im Gesicht besonders zu schützen?

Viele vergessen die Ränder, sprich: entlang dem Haar, Kiefernänder, Ohren, Nacken, seitliche Halspartie und auch entlang der Unterseite der Nasenlöcher fehlt Sonnencreme.

Wie oft ist nachzucremen?

Nach jedem Baden, Schwitzen oder Abtrocknen sollte man nachcremen. Dies verlängert die ursprünglich mit dem Sonnenschutzfaktor errechnete Zeit aber nicht, da ja die Haut schon der Sonne ausgesetzt war.

Worauf muss ich beim Kauf eines Sonnenschutzmittels achten?

Generell gilt, hohe bis sehr hohe Schutzfaktoren zu verwenden. Ich rate zu Produkten ohne Parfum (verursacht Pigmentflecken), Mineralöl oder Paraben. Die Beschaffenheit (Gel, Fluid, Milch oder Creme) ist auf den individuellen Hauttyp abzustimmen. Zum Beispiel ist bei Personen mit Akneigung ein ölfreies Sonnenschutzmittel das Richtige.

PFLEGE-TRENDS

DER PERFEKTE SONNEN- SCHUTZ

*Dank dieser Produkte kann
man die Sonne geniessen und
ist gegen die UV-Strahlen
bestens geschützt*

BERUHIGEND

Das After Sun Kühlende
Gel von **ANNEMARIE BÖRLIND**
beruhigt nach dem
Sonnenbad. CHF 17.50,
www.boerlind.com



MINERALISCH

Das Sheer Mineral UV Defense
von **SKINCEUTICALS** bietet
dank seines mineralischen
Filters einen hohen Schutz für
die Haut. CHF 50.–,
www.skinceuticals.ch

ZART

Das Glimmer SPF50+ von
ULTRASUN verleiht der Haut
dank reflektierenden Pigmenten
Schimmer. CHF 28.–
www.ultrasun.com



FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZVG