

Welcher Hauttyp bist du?

Nur so weiß man, wie lange sich die Haut vor UV-A- und UV-B-Strahlung selbst schützen kann. Das nennt man **Eigenschutzzeit**. Finde deinen Hauttyp und bestimme deine Eigenschutzzeit!

| Hauttyp und Eigenschaften | Eigenschutzzeit |
|--|-----------------|
| 1 Haut: sehr hell, Augen: hell, Haare: rötlich, Sommersprossen: viele, Bräunung: niemals, Sonnenbrand: immer | 5-10 Minuten |
| 2 Haut: hell, Augen: blau, grün, grau, Haare: blond, Sommersprossen: häufig, Bräunung: gering, Sonnenbrand: neigt dazu | 10-20 Minuten |
| 3 Haut: hell bis hellbraun, Augen: dunkelgrau, braun, Haare: dunkelblond bis braun, Sommersprossen: selten, Bräunung: gut, Sonnenbrand: neigt wenig dazu | 20-30 Minuten |
| 4 Haut: hellbraun bis oliv, Augen: braun, Haare: braun bis dunkelbraun, Sommersprossen: keine, Bräunung: sehr gut, Sonnenbrand: neigt kaum dazu | 40-45 Minuten |
| 5 Haut: dunkel, Augen: braun, Haare: dunkelbraun bis schwarz, Sommersprossen: keine, Bräunung: schnell, Sonnenbrand: selten | > 60 Minuten |
| 6 Haut: sehr dunkel, Augen: braun, Haare: schwarz, Sommersprossen: keine, Sonnenbrand: sehr selten | > 90 Minuten |



Mit einem Lichtschutzfaktor kannst du die Eigenschutzzeit deiner Haut verlängern.

Rechne einfach:

Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor = Minuten, die du in der Sonne geschützt bist!



freshidea/Adobe Stock

Wie creme ich mich richtig ein?

Zu Hause eincremen!

Wenn du im Sommer viel im Wasser bist oder stark schwitzt, verwende unbedingt ein wasserfestes Sonnenschutzmittel mit entsprechendem Lichtschutzfaktor. Vergiss auch bei wasserfesten Produkten nicht aufs Nachcremen am **ganzen Körper**. Manche Körperstellen reagieren besonders sensibel auf Sonne. Sie nennt man "Sonnenterrassen". Du solltest sie beim Eincremen besonders berücksichtigen:

GESICHT

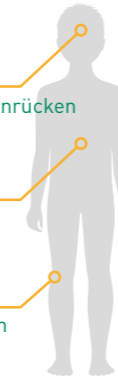
Lippen, rund um die Augen, Ohren, Stirn, Nasenrücken

OBERKÖRPER

Nacken, Schultern, Hände, Unterarme

BEINE UND FÜSSE

Oberschenkel, Knie, Kniekehlen, Fersen, Zehen



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impresum

Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle Wien

Fotos: Shutterstock, Adobe Stock
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Sicher ist sicher Hautschutz ist kinderleicht



Marzanna Syncewz/Shutterstock

Was du **wissen** solltest

Die Haut ist das **größte Organ**, das mit der Sonne in Kontakt kommt. Sie ist bis zu 2 mal 1 Meter groß und schützt dich vor der Umwelt wie ein **natürlicher Schutzmantel**. Außerdem speichert sie Wasser, Fett und Salze und regelt deine Körpertemperatur (zum Beispiel im Sommer, wenn du schwitzt). Sonne beinhaltet UV-A- und UV-B-Strahlung. Zuviel davon kann deine Haut schädigen. Deine Haut schützt sich selbst vor diesen Strahlen, indem sie bräunt und die oberste Hautschicht dicker wird. Wie lange dieser Schutz anhält, hängt von deinem **Hauttyp**, der Tages- und Jahreszeit sowie der **UV-Strahlung** ab. Bei Kindern ist dieser Schutz noch nicht voll entwickelt. Deine Kinderhaut gehört daher besonders geschützt!



Worauf muss ich besonders achten?

Mittagssonne

Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung am stärksten. In dieser Zeit vermeide die Sonne!

Schützende Kleidung

Schütze deinen Oberkörper mit einem dunklen T-Shirt und deinen Kopf, deine Ohren und den Nacken mit einem Hut, der einen breiten Hutrand besitzt.

Sonnenbrille

Ein UV-Filter bei deiner Sonnenbrille muss sein. Trag sie auch im Schatten und bei Bewölkung. 90% der UV-Strahlen kommen durch dichte Wolken!

Wasser

50% der UV-Strahlen wirken unter Wasser. Wasser reflektiert die UV-Strahlung zusätzlich – sie wirkt noch stärker. Daher unbedingt ein- und nachcremen!



Was kann passieren, wenn...

... deine Haut nicht gut vor der Sonne geschützt ist?
Hier gibt's Sofort-Tipps, wie du dich im Fall des Falles richtig verhältst!

Sonnenbrand

Deine Haut wird rot und brennt, weil die UV-B-Strahlen deine obere Hautschicht entzünden. Geh nicht mehr in die Sonne! Kühle deine Haut mit einer Sonnenbrand-Creme – sie lindert den Schmerz. Zukünftig solltest du dich noch besser schützen!

Sonnenstich

Wenn die Sonne lange auf deinen Kopf oder Nacken strahlt, wird es auch in deinem Gehirn zu heiß. Deine Hirnhäute werden gereizt, dein Kopf wird knallrot und heiß, dir wird übel. Schnell aus der Sonne, Wasser trinken und an einem kühlen Ort ausruhen!

Sonnenallergie

Deine Haut zeigt ungewöhnliche oder verstärkte Reaktionen auf Sonnenlicht. Wende dich an deinen Hautarzt!

Fensterglas

UV-Strahlung kommt auch durchs Fensterglas – achte auch beim Autofahren auf deinen Hautschutz!

Haltbarkeit von Sonnenschutzmitteln

Sonnenschutzmittel können ablaufen. Achte daher immer auf die Haltbarkeitsangaben auf der Verpackung!

Mehr Infos online!
www.gesundheitskasse.at/hautschutz

