

# Sonnenschutz

## Haut & Sonne

Sonnenlicht auf der Haut bringt dem gesamten Organismus eine Reihe positiver biologischer Vorgänge.

Nach langen Wintermonaten wirken die ersten Sonnenstrahlen extrem stimmungsaufhellend und bringen Fröhlichkeit, Leichtigkeit, mehr Bewusstheit für den Körper, Freude an der Bewegung, ...

Weiters wird Vitamin D3 gebildet, das für die Einlagerung von Kalzium in den Knochen notwendig ist, um auch im Alter stabil und gesund zu sein.

Die Sonne gibt uns

- Wärmestrahlen
- Lichtstrahlen
- Ultraviolette Strahlen
  - Kurzwelliges UVB-Licht
  - Langwelliges UVA-Licht



Das **kurzwellige UVB-Licht** hängt von der geographischen Lage, sowie von Tages- und Jahreszeit ab und wirkt sich vor allem auf die **oberen Schichten der Haut** aus. Bei einem zu viel erzeugt es einen Sonnenbrand, trocknet die Haut aus und verändert ggfs. die Erbinformationen der Zelle.

Das **langwellige UVA Licht** ist wenig von der Intensität der Tages- und Jahreszeit beeinflusst. Es dringt **tief in die Haut ein**, bildet für alle Zellen schädliche freie Radikale und hemmt die natürlichen Abwehrmechanismen der Haut. Die Hautalterung wird beschleunigt. **Die UVA-Strahlen dringen auch durch Glas**. Bei langem Autofahren ist das zu berücksichtigen. Bei Sonnenschutz immer auf UVA **und** UVB Schutz achten!

## Eigenschutzzeit

In unseren Breitengraden ist die Bemessung der Eigenschutzzeit mit einem UV Index von 8 (ohne Vorbräunung) berechnet. In südlichen Ländern bzw. bei reduzierter Ozonschicht erhöht sich der UV Index auf bis zu 12.

Die Eigenschutzzeit gibt an, wie lange man sich in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Voraussetzung ist eine gesunde, intakte Haut.



## Wie lange ist die Eigenschutzzeit bei welchem Hauttyp?

Typ 1	rotblondes Haar, helle Augen, sehr heller Teint, viele Sommersprossen bekommt immer einen Sonnenbrand, wird nie braun	3 – 10 Minuten
Typ 2	blondes Haar, helle Augen, heller Teint, oft Sommersprossen, bekommt fast immer einen Sonnenbrand, wird wenig braun	10 – 20 Minuten
Typ 3	dunkelblondes bis braunes Haar, mittlerer Teint, helle oder dunkle Augen, bekommt selten Sonnenbrand, wird gut braun	20 – 30 Minuten
Typ 4	dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkler Teint, dunkle Augen, bekommt fast nie Sonnenbrand, wird immer braun	ca. 45 Minuten

## Sonnenschutzzeiten = Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor

### Beispiel: Lichtschutzfaktor 30 mit UVA und UVB Schutz

Ein **sehr heller Hauttyp** kann sich ungebräunt in unseren Breitengraden ca. **10 Minuten** in der Sonne aufhalten ohne die Haut zu belasten.

**10 x 30 = 300 Min. = 5 Stunden** bei Anwendung einer Sonnencreme mit LS 30 Schutz vor UVB und UVA Strahlen.

Je dunkler der Hauttyp, desto länger die Eigenschutzzeit, gebräunte Haut verlängert ebenfalls die Eigenschutzzeit.

### Wie wirken Sonnenschutzmittel:

Die primären Lichtschutzsubstanzen halten Sonnenstrahlen von der Haut ab, indem sie die Strahlen reflektieren oder absorbieren.

Die sekundären Lichtschutzsubstanzen wie Vitamin E, C, oder Beta-Carotin sollen die „freien Radikale“ fangen.

### Preisliste

Preise in € inkl. ges. MwSt.

Baby & Kind Sonnencreme LSF 45	50 ml	24,80
Sonnenlotion LSF 30	100 ml	28,80
Sonnenöl LSF 30	50 ml	36,80
Suncare Körperöl (Zur Vorbeugung der Haut für den Sommer)	100 ml	14,00
Sanddorn Fruchtfleischöl bio (für die kurmäßige Einnahme zur Stärkung der Haut)	20 ml	14,80
	100 ml	49,50
<b>Aktion Sonnenschutz Set</b>		
Baby Sonnencreme LSF 45 50 ml Sonnenlotion LSF 30 100 ml	statt 53,60	<b>39,50</b>

