

INFORMATION FÜR UNSERE KUNDEN

*Diese subjektive Darstellung dient ausschließlich der Information. Die Firma Eberhard Mußler GmbH stimmt diesen Ausführungen weder zu, noch widerspricht sie diesen.
Quelle: Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e.V., Frankfurt/Main www.ikw.org*

Sonnen nach Maß – SICHERHEIT DURCH SONNENSCHUTZ

Die Sonne - Licht und Schatten

Ein Bad in der Sonne – Inbegriff für Erholung und Entspannung. Ob Sommer oder Winter, ob im Gebirge, am Strand oder auf dem Balkon: Bereits wenige Sonnenstrahlen schaffen rundum Wohlbefinden und haben zahlreiche positive Wirkungen auf unseren Körper. Außerdem gehört eine gebräunte Haut nach wie vor für viele zum guten Aussehen.

Aber: Beim Umgang mit der Sonne sind Vernunft und Vorsorge gefragt! Denn wer kennt nicht die sofortigen Folgen intensiver Sonneneinstrahlung auf ungeschützter Haut: Rötungen, Bläschen und schmerzhafter Sonnenbrand. Ursache dafür ist die für das menschliche Auge unsichtbare ultraviolette (UV-) Strahlung, die nicht nur für die ersehnte Urlaubsbräune, sondern auch für Sonnenbrand und für weitere langfristige Hautschäden verantwortlich ist.

Das lässt sich ganz einfach vermeiden: Angemessenes Verhalten im Umgang mit der Sonne und effektive Sonnenschutzmittel – gezielt und konsequent angewandt – schützen die Haut zuverlässig vor den schädlichen Wirkungen der Sonne und schenken damit ungetrübten Sonnengenuss.

Die Schutzwirkung von Sonnenschutzmitteln wird durch so genannte Lichtschutzfilter erreicht. Diese auch als UV-Filter bezeichneten Stoffe bilden einen unsichtbaren Schutzschild auf der Hautoberfläche bzw. in der obersten Hautschicht – der Hornschicht. Die unerwünschte UV-Strahlung wird dabei entweder reflektiert oder gefiltert und in Wärme umgewandelt.

Gegen die Schattenseiten der Sonne - LICHTSCHUTZFILTER

Als Filtersubstanz stehen spezielle UV-A- und UV-B-Filter sowie auch in beiden Strahlungsbereichen wirksame Filter (Breitbandfilter) zur Verfügung. UV-Filter werden meist als eine Kombination verschiedener Substanzen verwendet. Durch den gezielten Einsatz der Lichtschutzfilter

INFORMATION FÜR UNSERE KUNDEN

können heute die meisten Sonnenschutzprodukte sowohl einen wirksamen Schutz gegen UV-A- als auch gegen UV-B-Strahlung gewährleisten.

Bis zu einem gewissen Grad kann sich die Haut selbst gegen die gefährliche Wirkung der Sonnenstrahlen schützen. **Eigenschutzzeit** heißt die Zeitspanne, die man in der Sonne verbringen kann, ohne dass eine Hautrötung auftritt. Allerdings ist dieser Schutz bei jedem Einzelnen unterschiedlich stark ausgeprägt. Die Eigenschutzzeit der Haut liegt in Abhängigkeit vom Hauttyp bei intensiver Sonneneinstrahlung zwischen 5 und 30 Minuten (siehe Tabelle).

Lichtschutz - Hilfestellung für die Haut

Mit Sonnenschutzmitteln kann man den in die Haut eindringenden Teil der UV-Strahlung wirksam reduzieren. Dadurch kann man auch über die Eigenschutzzeit der Haut hinaus in der Sonne bleiben, ohne gleich einen Sonnenbrand zu riskieren. Eine wichtige Rolle spielt der **Lichtschutzfaktor (LSF)**, der auf allen Produkten angegeben ist. Der LSF gibt die Wirksamkeit des Sonnenschutzproduktes an: Ein hoher LSF steht für eine hohe Schutzwirkung, ein niedriger LSF für einen entsprechend geringen Schutz. Der LSF erlaubt einen direkten Vergleich der Schutzleistung von Sonnenschutzmitteln: Ein Produkt mit einem LSF von beispielsweise 30 weist eine doppelt so große Schutzwirkung auf wie ein Produkt mit einem LSF von 15.

Aber: Sonnenschutzmittel sind kein Freibrief für unbegrenztes Sonnenbaden! Die Zeit, die Sie damit länger in der Sonne bleiben können, sollten Sie stets vorsichtig dosieren. Auch Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor können die UV-Strahlen nie vollständig abwehren. Begriffe wie ‚Sunblocker‘, die einen vollständigen Schutz suggerieren, werden daher zukünftig nicht mehr auf Sonnenschutzmitteln genannt werden. In jedem Fall ist ein regelmäßiges Nachcremen wichtig, um die Schutzwirkung aufrecht zu erhalten, da sie durch Schwimmen, Schwitzen oder Abtrocknen der Haut verringert werden kann.

Die Auswahl des richtigen Lichtschutzfaktors

Welcher Lichtschutzfaktor erforderlich ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Hierauf sollten Sie bei der Auswahl des Sonnenschutzmittels besonders achten:

INFORMATION FÜR UNSERE KUNDEN

Hauttyp ► Bei einem empfindlichen, zu Sonnenbrand neigenden Hauttyp empfiehlt sich immer ein sehr hoher Schutz (LSF 30 und höher). Für dunkle Hauttypen oder bei vorgebräunter Haut ist ein mittlerer Schutzfaktor (z. B. LSF 12) ausreichend. Im Zweifelsfall lieber einen höheren Schutzfaktor wählen und vorzeitig aus der Sonne gehen!

Intensität der Sonneneinstrahlung ► Bei Reisen in den Süden, insbesondere in die Nähe des Äquators, sowie beim Aufenthalt im Gebirge und am Meer ist ein hoher LSF für jeden unerlässlich: Die Intensität der UV-Strahlung nimmt von den Polen in Richtung Äquator mit kleiner werdendem Breitengrad zu und steigt außerdem mit der Höhe über dem Meeresspiegel an (um etwa 10 % pro 1000 Höhenmeter). Bei einer erhöhten UV-Belastung ist die Eigenschutzzeit entsprechend geringer. Auch die Reflektion der UV-Strahlen – durch die Wasseroberfläche am und auf dem Meer oder im Gebirge durch Schnee – kann die UV-Belastung der Haut um bis zu 90 % erhöhen. Hier sollte dann auch ein entsprechend höherer LSF gewählt werden. Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung immer am stärksten. Hier sollten Sie Ihrer Haut lieber eine Ruhepause gönnen. Sonnenschutz ist auch im Winter erforderlich, denn bei Schneereflektion, Wind und Minusgraden wirken Sonnenstrahlen noch intensiver. Auch im Frühjahr und bei bedecktem Himmel sowie im Schatten darf die Sonne nicht unterschätzt werden.

Aktivität ► Gerade bei Sport und Spiel ist man der Sonne besonders lange und ungeschützt ausgesetzt. Starkes Schwitzen kann die Wirkung von Sonnenschutzmitteln ebenso verringern wie Baden oder Duschen. Deshalb bei allen sportlichen Aktivitäten immer einen hohen LSF und idealerweise wasserfeste Produkte verwenden. Nachcremen nicht vergessen!

Kinder - Besonders schutzbedürftig

Kinder sind durch die Sonne besonders gefährdet. Ihre Haut ist empfindlicher und verfügt noch nicht vollständig über die natürlichen Schutzmechanismen. Außerdem verbringen Kinder mehr Zeit im Freien und in der Sonne. Bis zum 18. Lebensjahr erhält der Körper durchschnittlich bereits mehr als 75 % der Sonnenstrahlung, der man während des gesamten Lebens ausgesetzt ist. Da jeder Sonnenbrand das Risiko einer späteren Hautkrebserkrankung erhöhen kann, muss ein Sonnenbrand unbedingt vermieden werden. Kinderhaut braucht daher besondere Aufmerksamkeit und den bestmöglichen Schutz.

INFORMATION FÜR UNSERE KUNDEN

Dermatologen empfehlen, dass Babys und Kleinkinder während der ersten zwölf Monate überhaupt nicht der direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden sollten. Auch danach gilt Vorsicht: Ab dem zweiten Lebensjahr dürfen Kleinkinder, durch einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 geschützt, mit unbedeckten Armen und Beinen in die Sonne – selbstverständlich aber nur für kurze Zeit und nicht in den strahlungsintensiven Mittagsstunden. Der übrige Körper und der Kopf müssen unbedingt noch durch Kleidung und Hütchen bedeckt bleiben. Kinder ab drei Jahren sollten jedes Mal, bevor sie in der Sonne oder am Wasser spielen, gründlich mit einem wasserfesten Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor eingerieben werden. Bei starker Sonneneinstrahlung müssen aber auch sie T-Shirts und Sonnenhüte tragen.

Je früher Kinder den Umgang mit Sonnenschutzmitteln lernen, desto eher wird der Gebrauch zu einer festen Gewohnheit. Und da die Kleinen gerne den Erwachsenen nacheifern, gehen Sie am besten mit gutem Beispiel voran!

INFORMATION FÜR UNSERE KUNDEN

	Hauttyp 1	Hauttyp 2	Hauttyp 3	Hauttyp 4	Kinderhaut
Hautfarbe	sehr hell, blass	hell	hellbraun	braun	sehr hell
Augenfarbe	meist blau	blau, grün, grau	grau, braun	dunkel	alle Augenfarben
Haarfarbe	rötlich	blond	dunkelblond	dunkel	alle Haarfarben
Sonnenbrand	sofort	schnell	selten	kaum	sehr schnell
Eigenschutzzeit	5 bis 10 Minuten	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten	20 bis 30 Minuten	max. 10 Minuten
Empfohlener LSF	30 bis 50+	15 bis 40	12 bis 30	8 bis 15	30 oder höher

Schutzklasse	LSF
Basis (low)	2, 4, 6
Mittel (medium)	8, 10, 12
Hoch (high)	15, 20, 25
Sehr hoch (very high)	30, 40, 50
Ultra hoch (ultra)	50+

Die auf den Sonnenschutzmitteln angegebenen **Schutzklassen** geben eine wertvolle Hilfestellung bei der Auswahl der Produkte.

Innovationen für die Kosmetik.



Eberhard Mußler GmbH - Blochmatt 5-7, 76534 Baden-Baden
 Telefon: 07223 9663-0, Fax: 07223 9663-99, Internet: www.muessler.de

Information Nr. 06 - Seite 5 von 5 - Stand 2005-08-08

J:\Vordrucke\Vertrieb\Kundeninformationen\Kundeninfo Sonnenschutz.doc