

## Sonnenschutz ist Hautschutz Das Plakat für die Jugendfeuerwehren

Manchmal brennt es mehr als du denkst! Sei clever - creme dich ein! So lautet das Motto auf dem Plakat zum Hautschutz in der Jugendfeuerwehr. Warme Sonnenstrahlen werden nach einem langen Winter als angenehm empfunden. Das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert. In den Sommermonaten jedoch tut man seiner Gesundheit mit übermäßiger ultravioletter (UV)-Strahlung durch Sonnenbäder im Freien keinen Gefallen. Risiken durch die Besonnung sollen auch im Bereich der Jugendfeuerwehr nicht übergangen werden. Bei langen Aufenthalten im Freien, wie im Zeltlager oder bei anderen Freizeiten und Ausfahrten, ist die Gefahr Nr. 1 der Sonnenbrand.

### Was ist Sonnenbrand?

Ganz direkt gesagt: ein Sonnenbrand ist eine Verbrennung ersten oder sogar zweiten Grades. Eine entzündliche Verbrennungsreaktion an und in der Haut. Der Sonnenbrand selbst entwickelt sich schleichend und wird vom Betroffenen meist erst drei bis sechs Stunden nach der Sonneneinwirkung bemerkt. Für den Jugendwart, die Kinder und Jugendlichen gilt es von vornherein, Schutzmaßnahmen zu ergreifen, wozu unter anderem die Benutzung von Sonnencremes gehört.



Sonnenschutz - Wichtig nicht nur für die Jugendfeuerwehr  
Foto: pixelio.de/manwalk

### Sonnencremes schützen nicht vor Krebs

Eine deutsche Studie hat herausgefunden, dass Sonnencremes nicht vor Hautkrebs schützen. Die Benutzer von Sonnenschutzmittel wiegen sich bei dieser Annahme in falscher Sicherheit. Der Lichtschutzfaktor der Cremes ist kein Krebschutzfaktor. Er beschreibt die Schutzwirkung vor einem Sonnenbrand, nicht aber vor Hautkrebs. Eine gute Wirkung der Sonnenschutzprodukte hänge zudem von der Anwendung ab, so ein Ergebnis der Studie. Zum einen ist eine große Menge erforderlich, für den ganzen Körper bräuchte man 40 Gramm, was in etwa einer Viertelflasche Sonnenmilch entspricht. Zum anderen müssen die Hautflächen vollständig und gleichmäßig eingecremt werden, was eigentlich nie richtig ohne fremde Hilfe gelingt.

### Richtig eincremen

Wenn Sonnencreme in die Haut einmassiert wird, nimmt ihre Schutzwirkung deutlich ab. Besser ist es, die Creme in einem dünnen Film aufzutragen und diesen auf der Haut trocknen zu lassen. Das ist das Ergebnis einer britischen Laborstudie. Warum das Einmassieren den Schutzeffekt so drastisch reduziert, konnte allerdings noch nicht genau herausgefunden werden.

Weitere Tipps zum richtigen Eincremen:

- ◆ Sonnencremes frühzeitig auftragen und regelmäßig im Zweistundenrhythmus erneuern!
- ◆ Sonnenschutzmittel nach einem Bad im Wasser erneut auftragen!
- ◆ Im Frühjahr Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (ab LSF 20 aufwärts) benutzen!

### Weitere vorbeugende Maßnahmen

- ◆ Medikamenteneinnahmen können die Haut lichtempfindlicher als normal machen (z.B. Antibiotika).
- ◆ „Safer Sun“ praktizieren (Schatten aufsuchen) und Sonne während der Mittagszeit meiden.  
50 Prozent der UV-Tagesdosis werden zwischen 11 und 13 Uhr abgestrahlt!
- ◆ Sonnenbrillen mit UVA und UVB Schutzfilter tragen!
- ◆ Auch bei bedecktem Himmel, z.B. im Zelt oder unter Sonnenschirmen, kann UV-Strahlung aufgrund von Reflexionen wirken!
- ◆ „Cover up ist cool“ - Kopfbedeckung/ Caps benutzen und dicht gewebte Kleidung tragen!

### Wissenswertes zu UV-Strahlen

- Pro 100 Meter Höhenzunahme steigt die UV-Strahlung um 15 % an
- 50 % der UV-Tagesdosis entfallen auf die Zeit zwischen 11 und 13 Uhr
- 90 % des UV-Lichts durchdringen noch die Wolkendecke
- Bis zu 50 % der UV-Strahlung wirken auch im Schatten
- 60 % der UV-Strahlung sind noch 0,5 Meter unter Wasser wirksam

Quelle: faktor arbeitsschutz -Themenheft Hautschutz



Gegenseitiges Eincremen schützt vor einem Sonnenbrand

Bei allen Tipps und Hinweisen braucht man hinsichtlich des Sonnenschutzes nicht übertreiben oder in Panik geraten. Vernünftig dosierte Anwendungen von Sonnenlicht werden von der menschlichen Haut weitgehend ohne negative Folgen akzeptiert. Beachtet man weitere, oft einfache Schutzmaßnahmen, kann die Sommerzeit richtig genossen werden.

Das Plakat zum Thema Sonnenschutz in der Jugendfeuerwehr ist das zweite Plakat der HFUK zur bundesweiten Hautschutzkampagne. Das erste Plakat für die Einsatzabteilung zum Thema „Persönliche Schutzausrüstung“ erschien mit dem letzten Sicherheitsbrief Nr. 22.

Die Informationsplattform der „Präventionskampagne Haut“ der Unfallversicherungsträger und Krankenkassen finden Sie unter [www.2m2-haut.de](http://www.2m2-haut.de). Klicken Sie doch mal rein.

### Lichtschutzfaktor verschiedener Schutzmaßnahmen

	Lichtschutzfaktor
Dichte Baumwollkleidung	ca. 40
Leichte Baumwollkleidung	ca. 10
Schatten unter einem Baum	ca. 5- 15
Schatten unter einem Sonnenschirm	ca. 5
Sonnenhut mit breitem Rand	ca. 10

Quelle: faktor arbeitsschutz -Themenheft Hautschutz