



Sonnenschutz - mehr als Eincremen

Sonnenschutz - mehr als Eincremen

Gerade am Meer, wenn eine leichte Brise weht, lässt sich auch bei hohen Temperaturen gut aushalten. Was viele jedoch verkennen: Gerade am und auf dem Wasser ist die Sonneneinstrahlung intensiv. Denn Wasser und heller Sand reflektieren das UV-Licht. Auch beim Baden im Wasser darf nicht vergessen werden, dass die Sonnenstrahlen ebenso durch die Wasseroberfläche dringen. So sind selbst in 50 cm Tiefe noch 60 Prozent der UV-Strahlung messbar. Gerade Schnorchler ziehen sich deshalb oftmals Verbrennungen zu, weil sie die UV-Belastung unterschätzen. "Strandurlauber und Sonnenbader sollten sich nur so lange in der Sonne aufhalten, so lange die Haut frei von Rötungen ist", sagt Dr. Thoma-Uszynski, Hautärztin in Berlin-Mitte. Denn Hautrötungen sind die Vorstufe zum Sonnenbrand oder bereits ein leichter Sonnenbrand und somit schädlich für die Haut. Ebenso ist es ratsam die Mittagssonne zu meiden und vor allem T-Shirts und Kopfbedeckungen zu tragen, welche auch Gesicht und Nacken abschirmen. Dies gilt besonders für Kinder, die am oder im Wasser planschen. Dunkle, dicht gewebte Kleidung schützt auch mehr vor Sonneneinstrahlung als helle, luftige Kleidung. Alle Hautareale, welche nicht durch Textilien geschützt werden können, sollten mit entsprechender Sonnencreme vor Rötungen und Sonnenbränden bewahrt werden. Beim Eincremen sollte auch insbesondere der Bereich der Ohren, des Nackens und bei lichterer Haarpracht die Kopfhaut nicht vergessen werden. Wenngleich viele Sonnenschutzmittel mit Wasserfestigkeit werben, nach dem Baden sollte aufs erneute Eincremen nicht verzichtet werden. Das gilt auch beim Schwitzen oder nach dem Abtrocknen. Denn erneutes Eincremen verlängert keineswegs die Schutzwirkung, sondern erhält diese nur, wenn sie durch Wasser oder Schweiß verloren gegangen ist.

Pressekontakt

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski

Frau Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski
Brunnenstr. 160
10115 Berlin

hautarzt-mitte.de
info@hautarzt-mitte.de

Firmenkontakt

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski

Frau Priv.-Doz. Dr. med. habil. Sybille Thoma-Uszynski
Brunnenstr. 160
10115 Berlin

hautarzt-mitte.de
info@hautarzt-mitte.de

In unserer Praxis für Dermatologie und Venerologie bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an diagnostischen, therapeutischen und prophylaktischen Leistungen, mit denen wir Ihrer Haut zu mehr Gesundheit und Schönheit verhelfen. Dabei setzen wir auf modernste Verfahren und Technologien, um so präzise und damit schonend wie möglich arbeiten zu können. Von zentraler Bedeutung ist für uns zudem, unsere Patienten bei jeder Behandlung "mitzunehmen", also ausführlich über den Befund, die Behandlungsoptionen und deren Vor- und Nachteile zu beraten.