



# Haut und Sonne

## Wohlfühlen & Gesundheit

Eine Information von [www.infoklick.ch](http://www.infoklick.ch)

Es ist Frühling, Wetter für kurze Hosen, Röcke und T-Shirt. Vielleicht denkst du dir auch, dass es doch toll wäre, schön gebräunte Haut zu haben. Doch ist gebräunte Haut überhaupt gesund und lässt sich dies nur durch das Bad in der Sonne erreichen?

### Gesunde Bräune?

In unserer Gesellschaft gilt schön gebräunte Haut immer noch als Schönheitsideal. Für hellhäutige Menschen ist die von der Sonne oder vom Solarium gebräunte Haut allerdings nicht gesund. Zu viel ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) schädigt unsere Haut, sie altert schneller und das Hautkrebsrisiko steigt.

### Jeder Sonnenbrand ist einer zu viel

Deine Haut vergisst nichts. Wenn du dich zu oft der intensiven Sonnenstrahlung aussetzt oder gar öfters einen Sonnenbrand hast, läufst du Gefahr, dass sich gesunde Hautzellen zu Krebszellen entwickeln. Auch wenn gebräunte Haut der Trend ist: Schütze dich deshalb vor der Sonne!

### So schützt du dich vor der UV-Strahlung

- Bestimme deinen Hauttyp auf [www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch)
- Vermeide einen Sonnenbrand
- Bleib zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten
- Trage in der Sonne Hut, Sonnenbrille und geeignete Kleidung
- Benutze Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor
- Passe die Aufenthaltsdauer in der Sonne deinem Hauttyp an
- Verzichte auf den Solariumbesuch

### Gebräunte Haut ohne gefährliche UV-Strahlen

Wenn du auf eine braun gebrannte Haut nicht verzichten möchtest, aber dich vor Hautkrebs und beschleunigter Hautalterung schützen willst, probiere es doch mit Selbstbräuner! Selbstbräuner gibt es als Crème, Milch, Lotion oder Spray. Nachdem du dich sorgfältig eingecremt oder gesprayed hast hält deine Bräune etwa eine knappe Woche. Zu den verschiedenen Produkten und zur Anwendung lässt du dich am besten in einer Drogerie oder Apotheke beraten!

### Links

Teste deinen Hauttyp:  
[www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch)

Infos zur UV-Strahlung, Sonnenschutz und Hautkrebs:  
[http://www.krebsliga.ch/de/pravention/pravention\\_krebskrankheiten/hautkrebs/](http://www.krebsliga.ch/de/pravention/pravention_krebskrankheiten/hautkrebs/)

Selbstbräuner-Tipps:  
<http://www.bravo.de/online/render.php?render=3362>