



SONNENNEWS – 30. OKTOBER 2018

Fragen, Fragen, Fragen: Was Sie schon immer über UV-Licht und braune Haut wissen wollten/sollten!

Das Thema Sonnencreme ist ein wichtiges und auch oftmals ein kontrovers diskutiertes. Worauf Sie bei der Verwendung von Sonnencreme achten müssen und ob sie unter dem Solarium notwendig ist, möchten wir in dieser Ausgabe beantworten.

Sonnencreme zur richtigen Zeit

Jeder Körper hat eine eigene Eigenschutzzeit. Wie lang diese ist, ist abhängig vom jeweiligen Hauttypen und der Reaktion der Haut auf Sonne. Bei sehr hellhäutigen Menschen mit blondem oder rotem Haar, kann diese bei unter 10 Minuten liegen. Danach kommt es zu einem Sonnenbrand.



Wenn Sie länger in der Sonne bleiben möchten, als es für Ihren eigenen Hauttypen und Ihre Vorbräune empfehlenswert wäre, sollten Sie zur Sonnencreme greifen. Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel länger Sie mit der Sonnencreme in der Sonne bleiben können als ohne entsprechenden Sonnenschutz. Um auszurechnen, wie viele Minuten Sie bei regelmäßigem Nachcremen beruhigt in der Sonne verbringen können, multiplizieren Sie Ihre Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor. Haben Sie also eine Eigenschutzzeit von 15 Minuten und eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 20 auftragen, kannst Sie bis zu 300 Minuten am Tag in die Sonne gehen.

Da im Solarium die UV-Dosis exakt definiert und durch einen Besonnungsplan auf Ihren Hauttypen zugeschnitten ist, benötigen Sie hier keine Sonnencreme. Lassen Sie sich deshalb bitte eingehend in Ihrem Sonnenstudio des Vertrauens auf Ihre Vorbräune und Ihren Hauttypen beraten, bevor Sie eine Sonnenbank benutzen.

Bildquelle: unspash.com; Fotograf: Marvin Meyer