

10 Mythen über Sonne und Haut



	FALSCH	RICHTIG
1	Gebräunte Haut ist gesund.	Die Haut bräunt, um sich vor weiteren Schäden durch UV-Strahlen zu schützen.
2	Gebräunte Haut schützt uns vor der Sonne.	Bei heller Haut bietet eine Bräunung nur einen sehr geringen Schutz - etwa vergleichbar mit einem Sonnenschutzfaktor von LSF 3.
3	Bei Bewölkung kann man keinen Sonnenbrand bekommen.	Bis zu 80 % der UV-Strahlen können eine leichte Wolkendecke durchdringen.
4	Im Wasser bekommt man keinen Sonnenbrand.	Wasser schützt nur sehr gering vor UV-Strahlen. Die Reflexion an der Wasseroberfläche kann die UV-Exposition sogar verstärken.
5	UV-Strahlen sind im Winter ungefährlich.	Im Winter ist die UV-Strahlung zwar schwächer, aber die Reflexion auf Schnee kann die Sonneneinstrahlung verdoppeln - besonders in den Bergen. Vorsicht am Anfang des Frühjahrs: niedrige Temperaturen, aber intensive Sonne, und die Haut ist noch nicht an die Sonne gewöhnt.
6	Mit Sonnencreme kann man länger in der Sonne bleiben.	Sonnencreme dient nicht dazu, die Aufenthaltszeit in der Sonne zu verlängern, sondern schützt, wenn eine Exposition unvermeidbar ist. Die Schutzwirkung hängt auch davon ab, wie die Creme aufgetragen wird.
7	Wenn man beim Sonnenbaden regelmäßig Pausen macht, bekommt man keinen Sonnenbrand.	Die UV-Belastung summiert sich über den gesamten Tag.
8	Wenn man die Wärme der Sonne nicht spürt, bekommt man keinen Sonnenbrand.	UV-Strahlen verursachen Sonnenbrand und sind nicht spürbar. Das Wärmegefühl stammt von Infrarotstrahlen, nicht von UV-Strahlen.
9	Solarien bereiten die Haut vor, sodass man weniger schnell verbrennt.	Die UV-Strahlung aus Solarien addiert sich zu den UV-Strahlen der Sonne. Solarien erhöhen die gesamte Belastung - und damit auch das Hautkrebsrisiko.
10	Sonnenbrand verursacht keine dauerhaften Hautschäden.	Jedes Mal, wenn man einen Sonnenbrand bekommt oder bräunt, wird die Haut geschädigt. Die Anzahl der Sonnenbrände und der UV-Exposition beeinflusst das Risiko für Hautkrebs.