

## **UV-Strahlen gehen unter die Haut: Wie sich Sonnenanbeter am besten schützen**

**Wiesbaden, 30. Mai 2017. Viel hilft viel: Bei Sonnencreme stimmt diese Aussage tatsächlich. Denn nur dick aufgetragen bietet sie ausreichenden Schutz – und das auch nur für eine bestimmte Zeit. Wer sich mehrfach eincremt, sollte trotzdem auf keinen Fall länger in der Sonne bleiben, warnt das Infocenter der R+V Versicherung.**

Nur bei richtiger Anwendung verhindert Sonnencreme langfristige Schäden durch UV-Strahlung und Sonnenbrand. Ein weit verbreiteter Trugschluss: Wiederholtes Eincremen verlängert die Schutzzeit. „Der Lichtschutzfaktor bleibt immer derselbe, egal wie oft sich Sonnenanbeter eincremen“, erklärt Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim R+V-Infocenter. „Gerade im Süden sollten Urlauber darauf achten, beim ersten Auftragen genügend Creme zu verwenden. Das schützt die Haut wesentlich besser als mehrmaliges dünnes Eincremen.“

### **Bei Bedarf nachcremen**

Nachcremen ist trotzdem wichtig. So können Kleidung, Handtücher und Sand die Sonnencreme regelrecht „abbrubeln“. Auch Schwitzen und Baden verringern den Schutzfilm. „In diesem Fall sollte nachgcremt werden, damit der Schutz erhalten bleibt“, so Ostendorf.

## **Sonnenschutzmittel richtig anwenden / Interview mit Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim R+V-Infocenter**

*Einmal ausreichend Sonnencreme zu verwenden schützt besser als mehrmaliges Auftragen. Welche Empfehlungen können Sie darüber hinaus für die Anwendung eines Sonnenschutzmittels geben?*

---

Das R+V-Infocenter ist eine Initiative der R+V Versicherung in Wiesbaden. In Zusammenarbeit mit Sicherheitsexperten informiert das R+V-Infocenter die Öffentlichkeit regelmäßig über Themen rund um Sicherheit und Vorsorge.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an:  
Arts & Others, Anja Kassubek, Daimlerstraße 12, 61352 Bad Homburg, Tel. 06172 9022131,  
E-Mail: [a.kassubek@arts-others.de](mailto:a.kassubek@arts-others.de)

# Info.Center

## der R+V Versicherung

---

Es ist in der Tat so, dass viele Menschen beim Eincremen wichtige Körperstellen vergessen. Ohren, Fußrücken oder Lippen sind der UV-Strahlung dann oft schutzlos ausgeliefert. Auch eine ausreichende Kopfbedeckung ist ratsam, denn bei dünnem oder lichtem Haar ist die Sonnenbrandgefahr groß.

### *Wann ist die beste Zeit zum Eincremen?*

Am besten gewappnet sind diejenigen, die sich etwa 30 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen. So kann der Schutzfilm gut aufgebaut werden. Und: Menschen mit empfindlicher Haut sollten sich auch unter der Kleidung eincremen, vor allem wenn diese sehr hell und sonnen-durchlässig ist.

### *Gelten die Empfehlungen auch für Kinder?*

Bei Kindern gilt: Je weniger sie überhaupt starker Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind, desto besser. Die Schutzfunktion der Haut ist bei Kindern unter 12 Jahren noch nicht ausreichend ausgebildet. Sind sie dennoch in der Sonne, bieten Kleidungsstücke, eine Kopfbedeckung und richtig aufgetragene Sonnencreme den bestmöglichen Schutz.

### *Stimmt es, dass die Mittagssonne besonders gefährlich ist?*

Eincremen ist vor allem in der Mittagszeit wichtig. Zwischen 11 und 15 Uhr steht die Sonne am höchsten. Dadurch ist die Sonneneinstrahlung besonders intensiv – selbst wenn man gar nicht das Gefühl hat, dass es sonderlich heiß ist. Was häufig nicht bedacht wird: Im Schatten unter einem Baum oder Sonnenschirm kommt immer noch ein Großteil der UV-Strahlen an. Deshalb besteht hier ebenfalls Sonnenbrandgefahr. Dasselbe gilt übrigens auch bei bewölktem Himmel und kühlen Temperaturen. Das Sonnenbrandrisiko hängt nicht von der Temperatur ab, sondern vor allem vom Sonnenstand.

---

Das R+V-Infocenter ist eine Initiative der R+V Versicherung in Wiesbaden. In Zusammenarbeit mit Sicherheits-  
experten informiert das R+V-Infocenter die Öffentlichkeit regelmäßig über Themen rund um Sicherheit und  
Vorsorge.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an:

Arts & Others, Anja Kassubek, Daimlerstraße 12, 61352 Bad Homburg, Tel. 06172 9022131,

E-Mail: [a.kassubek@arts-others.de](mailto:a.kassubek@arts-others.de)

[www.infocenter.ruv.de](http://www.infocenter.ruv.de)