

**In sichereren  
Händen**  
Ihre Kosmetikerinnen  
Ihre Kosmetiker

**WKO**   
WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN  
Fußpflege · Kosmetik · Massage

# Sonne

## So schütze ich mich richtig!

Die Sonne ist ein wichtiger Energiespender. Sonnenlicht tut auch der Seele gut und es regt die Bildung von Vitamin D an, das für den Knochenaufbau und für unser Immunsystem wichtig ist.

Aber ungetrübte Freude an der Sonne ist nur mit dem richtigen Sonnenschutz möglich.

Eine Information der  
Wiener Kosmetikerinnen und Kosmetiker

Es ist gleichgültig, ob man am Balkon sitzt oder auf der Parkbank, ob man im Freibad auf der Wiese oder am Meeresstrand liegt, oder in den Bergen unterwegs ist. Ungetrübte Freude an der Sonne ist nur mit dem richtigen Sonnenschutz möglich.

## Lichtschutzfaktor

Entscheidend für den richtigen Sonnenschutz ist der **Lichtschutzfaktor (LSF)**. Er gibt an, wie lange man mit einem Sonnenschutz in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Den Lichtschutzfaktor kann man berechnen. Dazu ist es nötig, über die Eigenschutzzeit der Haut Bescheid zu wissen. Das ist jene Zeit, in der man ohne Schädigung in der Sonne bleiben kann. Die Eigenschutzzeit ist wiederum vom jeweiligen Hauttyp abhängig.

### In Europa unterscheidet man 4 Hauttypen:

- **Hauttyp 1:** Heller Typ mit meist rötlicher oder blonder Haarfarbe, blauen Augen und Sommersprossen. **Eigenschutzzeit ca. 5 bis 10 Minuten.**
- **Hauttyp 2:** Hellblonder Typ mit blasser Haut und Neigung zu Sommersprossen. **Eigenschutzzeit ca. 10 bis 20 Minuten.**
- **Hauttyp 3:** Dunkelblonde oder braune Haare, braune Augen. **Eigenschutzzeit ca. 20 bis 30 Minuten.**
- **Hauttyp 4:** Braune oder schwarze Haare, hellbraune Hautfarbe, dunkle Augen. **Eigenschutzzeit: ca. 40 Minuten.**

Bei Problemen mit der Berechnung des Lichtschutzfaktors unterstützen die **Kosmetikerinnen und Kosmetiker** in den Kosmetikinstituten.

Verlängern kann man die Eigenschutzzeit durch die Verwendung eines Sonnenschutzmittels. Die LSF-Zahl auf dem Produkt ist die Grundlage für die Berechnung, wie lange man dann an der Sonne bleiben kann.

### Beispiel

- Der Lichtschutzfaktor 36 gibt bei einer Eigenschutzzeit von 10 Minuten an, dass man maximal 360 Minuten, also längstens 6 Stunden an der Sonne bleiben kann.
- Bei einer Bergwanderung, die 6 Stunden dauern wird, berechnet man den Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzes wie folgt:

**Eigenschutzzeit x Sonnenzeit in Minuten/100 = LSF**  
**= die Zeit, in der man in der Sonne ohne Schädigung bleiben kann.**

Im Frühling haben Sie beispielsweise eine Eigenschutzzeit von 10 Minuten, Sie wollen aber 6 Stunden in der Sonne bleiben.

Die Rechnung  $\left. \begin{array}{l} > 6 \text{ (Std.)} \times 60 \text{ (Min.)} = 360 \text{ (Min.)} \\ \text{lautet daher} > 360 \text{ (Min.)} \times 10 \text{ (Min. Eigenschutzzeit)} : 100 = 36 \text{ (LSF)} \end{array} \right\}$

Sie brauchen **daher** ein **Sonnenschutzprodukt mit LSF 36 = aufgerundet LSF 40.**

## Wann, wo und wieviel Sonnenschutzmittel?

Das Sonnenschutzmittel sollte schon zu Hause aufgetragen werden, um die Haut gleich gut zu schützen. Spätestens eine halbe Stunde vor Badebeginn ist die Haut einzucremen.

Man braucht ca. 3 bis 6 Esslöffel voll Sonnenschutzcreme, die großzügig am ganzen Körper aufgetragen wird. Nicht vergessen: Nase, Ohren, Nacken und Schultern, Handrücken, Ober- und Unterarme, Kniekehlen. Für die Lippen gibt es spezielle Produkte, meist in Form eines Lippenpflegestiftes.

Ein Sonnenhut, ein hübsches Tuch oder eine schicke Schildkappe schützen die Haare und halten den Kopf kühl. Eine große Sonnenbrille schützt die Augen. Auch eine unbehaarte Kopfhaut sollte mit einem Sonnenschutzmittel eingecremt und zusätzlich mit einer Kappe geschützt werden.

Ein **Sunblocker-Stick** eignet sich sehr gut punktuell für besonders empfindliche Stellen wie z. B. braune Flecken, Keratosen oder rote Äderchen auf den Wangen.

## Creme oder Lotion – das ist das richtige Sonnenschutzprodukt:

Bei trockener Haut eignen sich Cremes gut, bei fetter Haut sollte man Fluid, Gel oder Lotionen verwenden. Sprays eignen sich gut für den Körper und bei behaarter Haut.

Die **Mallorca-Akne** entsteht durch Sonnenöl, Meerwasser und Sonne. Es bilden sich kleine Bläschen, die stark jucken. In diesem Fall empfiehlt es sich, ein fettfreies Sonnenschutzgel oder eine Lotion zu verwenden.

## Vorsicht im Wasser

Beim Baden ist eine wasserfeste Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor vorteilhaft. Man kann auch im Wasser einen Sonnenbrand bekommen, denn die Wassertropfen auf der Haut wirken wie kleine Brenngläser und können zu unschönen braunen Flecken führen. Nach dem Schwimmen also gut abtrocknen und nachcremen, denn eine absolute Wasserfestigkeit gibt es nicht. Zu beachten ist, dass das Nachcremen aber keinesfalls die ursprüngliche Schutzzeit verlängert.

## Besondere Tipps der Kosmetikerinnen und Kosmetiker

Im Gesicht ist es wichtig, unter einem Sonnenschutz eine **pflegende Creme auf die gereinigte Haut** aufzutragen, damit der **Sonnenschutz nicht direkt auf die Haut kommt**. Manche Menschen vertragen zu viel Sonnenschutz nicht gut. Die Haut wird zu stark belastet und es entwickelt sich eine Allergie. Wenn die verwendete Tagescreme schon einen Sonnenschutz hat, sollte **zuerst ein Produkt ohne Sonnenschutz verwendet werden**. Oft hat auch das aufgetragene Make-Up noch zusätzlich einen Sonnenschutz.

**!** Wichtig: Es gibt keinen absoluten Sonnenschutz, auch nicht **!**  
mit Produkten mit einem hohen Lichtschutzfaktor.

## Nach dem Sonnenbad ist Pflege angesagt!

Nicht nur das Gesicht, sondern der ganze Körper muss nach sonnigen Tagen besonders gepflegt werden. **After Sun Produkte** mit regenerierenden Wirkstoffen sind zu empfehlen. Die Haut braucht viel Feuchtigkeit, leichte Fluids mit Aloe Vera, Hyaluron und Urea.

Ampullenkuren sind auch im Urlaub als Zusatzpflege empfehlenswert. Cremes mit Vitamin E aus Weizenkeimöl oder Maiskeimöl als **Radikalfänger** und aktiver Zellschutz sind für Gesicht und Körper eine wichtige Hilfe. Das gilt auch für die Kombination der **Vitamine A, C und E**, die in Hautcremes und Vitaminpräparaten zum Schlucken als Radikalfänger dienen. Dazu beraten die Fachkräfte in den Kosmetikbetrieben.

**Werden auf der Haut Veränderungen festgestellt – zum Beispiel ein vergrößertes Muttermal oder eines, das zu jucken beginnt – sollte rasch der Hautarzt aufgesucht werden! Derartige Anzeichen können ein Hinweis auf bösartige Veränderungen der Haut sein!**

Damit Sie auch bestimmt in gut ausgebildeten, sicheren Händen sind, sehen Sie nach, ob Ihre Kosmetikerin oder Ihr Kosmetiker im Firmen A–Z der Wirtschaftskammer Wien gelistet ist.

[www.wkoa-z.at](http://www.wkoa-z.at)

Bei uns sind Sie in sicheren Händen!

Impressum:

Medieninhaber und Verlagsort:

Landesinnung Wien der Fußpfleger, Kosmetiker und Masseure

1020 Wien, Straße der Wiener Wirtschaft 1

Hersteller, -ort: Atlas Druck, 2203 Großebersdorf

Grafik: mindworker | Foto: istock/einmolig

[www.insicherenhaenden.at](http://www.insicherenhaenden.at)