

Richtige Pflege ist Hautsache - So schützen Sie Ihre Haut das ganze Jahr über

Wenn wir von Sonnenschutz sprechen, denke wir oft nur an das Eincremen im Strandurlaub. Aber die Haut als unser größtes Organ ist trotz ihrer Widerstandsfähigkeit nur begrenzt belastbar – insbesondere auch im Winter. Bei Kälte und in der Übergangszeit vom Winter zum Frühling sollten Sie also auf regelmäßige Anwendung von Pflegecremes mit Lichtschutzfaktor achten.

Menschen mit sehr hellem Hautbild und roten oder blonden Haaren wird beispielsweise empfohlen, sich nicht länger als 60 Minuten ungeschützt in der Sonne aufzuhalten, selbst wenn das Thermometer Minusgrade anzeigt. Eine Übersicht über Pflegeempfehlungen und weitere Infos zum Thema Haut haben wir für Sie in einer Infografik zusammengefasst.

Eigenschutz der Haut im Sommer und Winter - So sorgen Sie das ganze Jahr für den richtigen Schutz

Unsere Haut ist nicht nur das größte, sondern auch das vielfältigste Organ unseres Körpers. Sie ist eine natürliche Barriere für äußere Gefahren, lässt uns fühlen und prägt unser Selbstbild. Grund genug, sie das ganze Jahr zu schützen. Denn obwohl über die Haut aufgenommenes Sonnenlicht wichtig für das Wohlbefinden und die Vitamin-D-Produktion ist, müssen wir selbst im Winter besser auf unsere Haut achten, als wir denken.

UVA- und UVB-Strahlen

Die langwelligen UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein. Sie verursachen die erste Bräune wie auch die Hautalterung. UVB-Strahlen sind energiereicher und dringen nicht so tief in die Haut ein. Sie sind für Sonnenbrände und eine langfristige Bräune verantwortlich.

Lichtschutzfaktor - Wie funktioniert's?

Um seine Haut vor der Sonne zu schützen gibt es neben Sonnenschirm und Co. natürlich auch die altbewährte Sonnencreme. Hohe Lichtschutzfaktoren (LSF) halten das schädliche UV-Licht ab. Geschützt mit einem Lichtschutzfaktor lässt sich so die Sonnenzeit verlängern. Welcher Lichtschutzfaktor für einen selbst in Frage kommt, lässt sich mithilfe eines einfachen Prinzips ermitteln:

Eine Creme mit LSF 10 erlaubt einem hellhäutigen Typ mit einer Eigenschutzzeit von 5 Minuten, 50 Minuten in der Sonne zu bleiben – ohne einen Sonnenbrand zu riskieren (Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor = Sonnenzeit). Auch der UVA-Schutz ist wichtig. Er sollte mindestens 1 Drittel des Lichtschutzfaktors betragen. Auf der Packung ist dies gekennzeichnet mit einem Kreis, der die Buchstaben "UVA" trägt.

Welchen LSF für Ihren Hauttyp am besten ist, können Sie aus der oben stehenden Infografik entnehmen.

Vorsorge mit Hautkrebs-Screening

Eine mögliche Folge der schädlichen UV-Strahlen ist Hautkrebs. Sie sollten Ihre Haut deshalb regelmäßig untersuchen und verdächtige Stellen bei Ihrem Arzt melden. Seine eigene Haut und jeden Winkel seines Körpers genauer unter die Lupe zu nehmen kann recht mühsam sein. Wir empfehlen deshalb die Vorsorge mit einem Hautkrebs-Screening.

[Was ein Hautkrebs-Screening ist und wie es abläuft erfahren Sie hier.](#)

Wussten Sie schon?

- ✓ So schnell vergisst Ihre Haut nicht: 28 Tage benötigt die äußere Hautschicht, bis sie sich komplett erneuert hat
- ✓ Unser größtes Organ macht fast 15 Prozent unseres Körpergewichts aus.
- ✓ Im Schnitt bedeckt die Haut eines erwachsenen Menschen etwa 1,8 Quadratmeter Fläche - in der Miethauptstadt München müssten Sie dafür schon 15 Euro pro Monat bezahlen.
- ✓ Der meiste Hausstaub besteht aus abgestorbenen Hautzellen - irgendwo muss die alte Haut schließlich abbleiben.

Quelle: <https://www.businessinsider.de/11-unglaubliche-fakten-ueber-haut-2015-11>