

# Hallo, Frühlingssonne! Sollte ich mich nun schon eincremen?

Wird die Sonne scheinen? Wird es warm genug sein für den ersten Kaffee draußen? Diese Fragen treiben uns in diesen Tagen um, wenn wir die Wetterapp öffnen. Dort ist noch eine weitere Information zu finden, die jetzt interessant für uns ist: der UV-Index.

Viele unterschätzen nämlich die Kraft der Frühlingssonne. „Für den Sonnenschutz zählt nicht, wie warm oder kalt es ist - entscheidend ist die Höhe des UV-Indexes“, so Inge Paulini, Präsidentin des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS).

Der UV-Index verrät uns die Stärke der UV-Strahlung der Sonne - auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 11+ (extrem). Die Zahl gibt uns Orientierung, ob und wie wir uns vor der Sonne schützen sollten. Denn: Deren UV-Strahlung sorgt nicht nur für lästige Sonnenbrände, wenn sie auf ungeschützte Haut trifft, sondern zählt auch auf das Hautkrebsrisiko ein.

Ab UV-Index-Werten von 3 raten Experten, Haut und Augen vor der Sonne zu schützen. Solche mittleren Werte können laut BfS in Deutschland bereits im März erreicht werden.

## Der UV-Index liegt bei 3 oder mehr.

### Wie genau schütze ich mich?

Also Zeit, die Sonnencreme im Badezimmerschrank wieder in die erste Reihe zu stellen: Haut, die nicht von Kleidung bedeckt ist, sollten wir dann nämlich eincremen.

Die Sonnencreme sollte dabei sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlung schützen und einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor mitbringen. Das



Frühlingssonne nicht unterschätzen: Auch bei kühlen Temperaturen kann die UV-Strahlung stark sein und Schutz erfordern.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW

BfS rät, mindestens LSF 30 zu verwenden. Kinder und alle mit einem hellen Hauttyp brauchen noch intensiveren Schutz - für sie ist LSF 50 bzw. 50+ angesagt.

Auch die Sonnenbrille ist nun draußen am besten wieder mit dabei. Fällt UV-Strahlung ins

Auge, kann es nämlich etwa zu Linsentrübungen oder Netzhautschäden kommen. Wichtig: Nur wenn die Brille die Kennzeichnung UV400 hat, kann man sich auf ausreichenden Schutz verlassen.

Ab UV-Index-Werten von 3

empfiehlt das BfS zudem, in den Mittagsstunden den Schatten zu suchen und eine Kopfbedeckung zu tragen.

### Für bestmöglichen Schutz: Was kann ich beim Eincremen beachten?

Ist die Haut gut mit Feuchtigkeit versorgt, kann sie den Lichtschutzfaktor einer Sonnencreme besser aufnehmen. Die Dermatologin Marion Moers-Carpi rät daher dazu, erst einmal eine Feuchtigkeitscreme aufzutragen und sie gut einziehen zu lassen. Danach ist die Sonnencreme dran.

Gut zu wissen: Entscheidend für den Sonnenschutz ist die erste Creme mit Lichtschutzfaktor, die man aufträgt. Wer also eine Tagescreme mit geringem Lichtschutzfaktor nutzt und darüber eine LSF-50-Sonnencreme schmiert, erhält am Ende nur einen geringen Schutz. Daher rät Moers-Carpi zu Tagescremes ohne Lichtschutzfaktor.

Beim Eincremen selbst werden der Hautärztin zufolge Nasenrücken und Ohren gerne mal vergessen. Sie sind sogenannte „Sonnenterrassen“, die besonders viel Sonne abbekommen. Also: gründlich vorgehen.

### Warum bekomme ich im Frühling schneller einen Sonnenbrand als im Sommer?

Kurz in der Sonne gesessen - direkt danach prangt ein zartes Rot im Gesicht? Die Haut ist im Frühjahr gegenüber der UV-Strahlung der Sonne empfindlicher als im Sommer, weil sie ihr monatelang nur wenig ausgesetzt war. Das hauteigene Schutzschild aus Pigmentzellen - sichtbar als Bräune - ist in dieser Zeit des Jahres dadurch nicht voll ausgebildet, erklärt Marion Moers-Carpi. Noch ein Grund mehr, gerade jetzt auf guten Sonnenschutz zu achten (dpa)

## Leicht wechselhaftes Wetter!

### Vorhersage

Vom Atlantik kommend ziehen Tiefausläufer nach Mitteleuropa und sie beeinflussen auf ihrem Weg auch unser Wetter. Vor allem zu Wochenbeginn ist es daher auch einmal schaueranfälliger. Zwischendurch sollte aber auch die Sonne Chancen haben.

### Biowetter

Allzu stark sind die Biowetterreize nicht ausgeprägt. Daher klagen zumeist auch nur sehr sensible Wetterfühlige über Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen. Aber auch rheumatische Schmerzen könnten zeitweise ein Thema sein.

### Bauernregel

Gregor zeigt dem Bauern an, dass im Feld er säen kann. (15.3.)

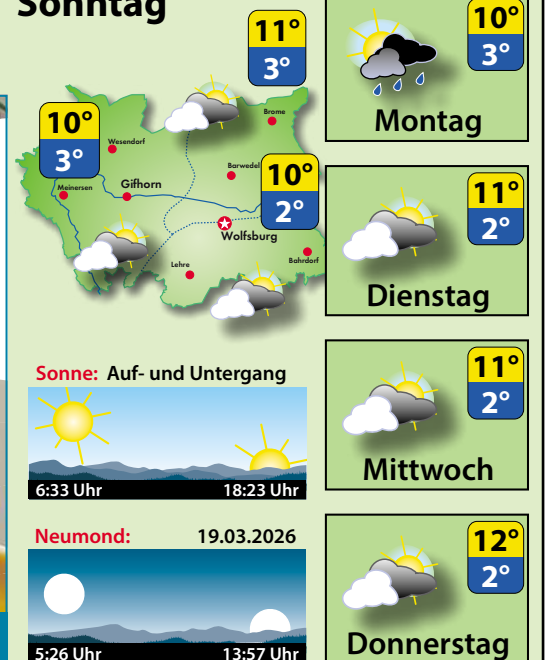
## Das Wochenwetter wird präsentiert von

**NEUER SHOW ROOM**

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT **SCHAU TAG** 14-17 UHR

Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • m-s-m.de

## Sonntag



38050001\_002425