

Hautarzt Ichiro Okamoto  
(www.hautarztokamoto.at)  
gibt Tipps.



# SONNE ohne Sünde

Vorsicht im März!  
Gerade jetzt wird die  
Kraft der Sonne unterschätzt.



**Trennung in vier Kategorien:**

**Gut geschützt.** 7 Tipps für Sonnen-Fans.

## Die Bestimmung Ihres Hauttyps

### Hauttyp 1

**Sehr helle Haut.** Dieser Typ bräunt nicht und bekommt in aller kürzester Zeit einen Sonnenbrand. Die Sonnenbrandschwelle liegt hier bei nur rund zehn Minuten.



### Hauttyp 2

**Helle Haut.** Die Bräunung neigt zur Rötung und erfolgt nur langsam. Bei diesem ebenfalls noch hellen Typ liegt die Sonnenbrandschwelle bei maximal 20 Minuten.



### Hauttyp 3

**Mittelhelle Haut.** Moderate Bräunung und Rötung. Abhängig von der Jahreszeit und den Breitengraden, liegt hier die Sonnenbrandschwelle bei rund 30 Minuten.



### Hauttyp 4

**Dunkle Haut.** Moderate Bräunung und geringes Risiko zur Rötung. Sonnenbrandschwelle: 45 Minuten. Dennoch ist auch bei diesem Typ Vorsicht vor zu viel Sonne geboten.



Endlich sind sie da! Die ersten wärmenden Sonnentage dieses Jahres. Die angenehmen Temperaturen verlocken zum Sonnenbaden. Für viele sind das die ersten Sonnenstrahlen seit Wochen, denen sie sich aussetzen. „Gerade jetzt sollte man aber besonders vorsichtig sein“, mahnt Ichiro Okamoto, Facharzt für Dermatologie und Venerologie in Wien, im Interview mit ÖSTERREICH AM SONNTAG. „Die Haut ist die intensive Sonneneinstrahlung nicht gewöhnt, rötet umso schneller.“ Darum: „Gerade jetzt sollte man sich vor der Sonne schützen“, so Okamoto. Die wichtigsten sieben Tipps des Hautarztes:

➤ **Nie ohne Sonnenschutz.** Greifen Sie zu Sonnenschutzmittel mit Faktor 50. Okamoto: „Hier keinesfalls sparen, und zwar nicht, was das Finanzielle, sondern was den Schutzfaktor betrifft. Auch mit hohen Lichtschutzfaktoren bräunt man.“

➤ **Richtiger Zeitpunkt.** Tragen Sie die Sonnenschutzmittel großzügig und rund 20 Minuten, bevor Sie sich der Sonne aussetzen, auf.

➤ **Sorgfalt.** Vergessen Sie die am meisten exponierten Hautstellen nicht: „Das sind Lippen, Nase, Ohren und eventuell schütteres Haupt.“

➤ **Geeignete Kleidung.** Tragen Sie Kleidung aus dicht gewebten Stoffen. „Vor allem dunkle Kleidung absorbiert Sonnenstrahlen – und wärmt“, erklärt Okamoto.

➤ **Zeit für die Haut.** Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich wieder an die Sonnenstrahlen zu gewöhnen. Je nach Hauttyp (siehe rechts) sollten Sie sich nicht zu lange der direkten Bestrahlung aussetzen. „Diese Werte sind Richtwerte und sehr individuell. Wichtig ist, Rötungen zu vermeiden. Denn die Folge von Sonnenbrand ist nicht nur Melanomgefahr, sondern auch vermehrte Faltenbildung und unregelmäßige Pigmentierung der Haut. Die Haut vergisst nichts!“

➤ **Konsequenter Schutz.** Auch wenn viele Hautcremes bereits Sonnenschutz integriert haben, sollten Sie zusätzliche Sonnencremes verwenden. Okamoto: „Scheuen Sie sich nicht davor, unter der Hautpflege Sonnenschutz zu verwenden, sobald Sie sich länger in der Sonne aufhalten.“

➤ **Augenmerk auf Kinder.** Okamoto: „Kinder sind besonders aktiv, umso wichtiger ist intensiver Sonnenschutz am ganzen Körper. Am besten ist jedoch: Säuglinge und Kleinkinder nie direktem Sonnenlicht aussetzen!“ (lri)