



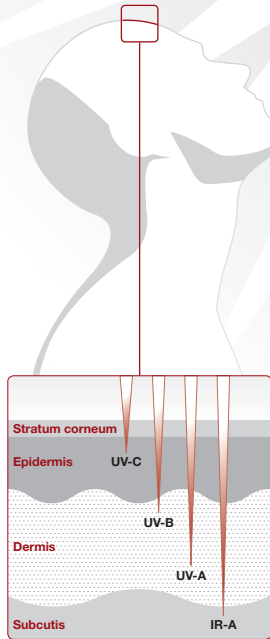
**tiroler  
nussöl**

*Sonnentümel*

# Sonnenschutz? Selbstverständlich!

Sonne ist Leben, sie prägt unseren Tag-Nachtrhythmus, unsere Jahreszeiten und durch ihren Einfluss auf die Außentemperatur auch die Auswahl unserer Bekleidung. Und hier liegt die Gefahr, denn allzu oft kleiden wir uns bei intensivem Sonnenschein nach dem Prinzip: je weniger, desto besser. Dabei haben wir nur das Angenehme im Sinn, die wärmenden Sonnenstrahlen auf der blanken Haut und die für uns so attraktive Bräunung, die auch noch gesund aussieht. Wir übersehen dabei leicht, dass unsere Haut nur ein ganz bestimmtes Maß an direkter Sonneneinstrahlung verträgt und jedes „Zuviel“ deutliche Spuren hinterlassen kann. Die bekannteste Begleiterscheinung eines sorglosen Sonnenbrennens ist der scheinbar harmlose Sonnenbrand.

Was viele Betroffene als Lappalie betrachten, kann die Haut stark in Mitleidenschaft ziehen und lässt sie trotz ihrer erstaunlichen Reparatur- und Regenerationsfähigkeit erfahrungsgemäß deutlich schneller altern. Im schlimmsten Fall können sich aus – vor allem in der Kindheit und Jugend häufigen – Sonnenbränden ernsthafte Hautschäden oder sogar lebensbedrohliche Hauterkrankungen entwickeln.



# Ursache für Sonnenbrand.

Ein Sonnenbrand wird durch den Anteil von UV-Strahlung am Sonnenlicht verursacht. Sonnenlicht setzt sich wie folgt zusammen:

## Ultraviolette (UV-) Strahlung ca. 6%

- Nicht mit unseren Sinnen wahrnehmbar
- Wellenlänge: 100-400 nm

Die UV-Strahlung wiederum wird aufgeteilt in:

### sehr-kurzwellige UV-C Strahlung

Eindringtiefe in die Haut ist unerheblich

### kurzwellige UV-B Strahlung

Eindringtiefe in die Haut ca. 50-100µm

### langwellige UV-A Strahlung

Eindringtiefe in die Haut bis ca. 5 mm

## Sichtbares Licht ca. 50%

- Wellenlänge: 400-750 nm

## Infrarot (IR-)Strahlung ca. 44%

- Wärmestrahlung
- Wellenlänge: 780nm - 1 mm

Die UV-C-Strahlung wird nahezu vollständig von der Ozonschicht absorbiert, sie ist in unseren Breiten nicht nachweisbar und stammt bestenfalls aus künstlichen Quellen.

Die kurzwellige UV-B Strahlung wird von der Ozonschicht zu 90 Prozent absorbiert und bewirkt eine langsame, anhaltende Bräunung in der Haut und den Aufbau einer Schutzschicht, der so genannten Lichtschwiele. Negative Folgen können Sonnenbrand und als Spätfolge Hautkrebs sein.

Die langwellige UV-A Strahlung wird kaum von der Ozonschicht absorbiert und dringt auch tiefer in die Haut ein. Sie bewirkt eine schnelle, aber nicht lange anhaltende Bräunung der Haut. Als negative Folgen sind lichtbedingte Hautausschläge und allergische Reaktionen (Sonnenallergie), Sonnenbrand und auf längere Sicht eine beschleunigte Hautalterung durch Zerstörung der elastischen Hautstrukturen bekannt. Zusätzlich erhöht UV-A Strahlung die Hautkrebsgefahr.

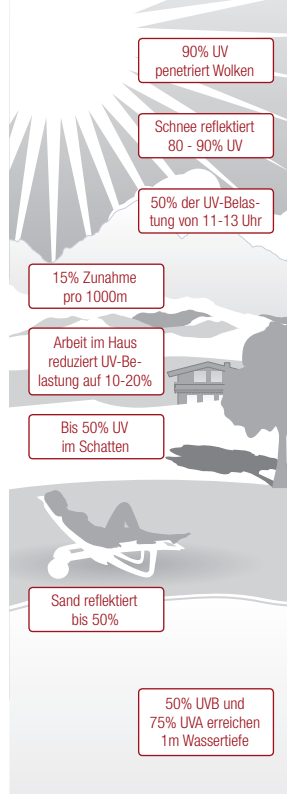
# Prophylaxe ist das A und O.

Die einzig sinnvolle Methode, das Risiko für sonnenbedingte Spätschäden zu verringern, ist die Prophylaxe, also der vorbeugende Schutz. Denn wenn die Haut erst einmal gerötet ist, ist es schon zu spät!

Zu einer effektiven Vorbeugung gehört verantwortungsvolles Verhalten ebenso wie die Anwendung geeigneter Sonnenschutzmittel mit wirksamen Filterkombinationen. Auch eine Hautpflege nach dem Sonnenbad ist immer zu empfehlen, um ihr verlorene Feuchtigkeit zurückzugeben und die Regeneration zu unterstützen. Ist bereits ein Sonnenbrand vorhanden, kann die Kühlung und Befeuchtung der Haut zur Linderung der Symptome und des Verbrennungsschmerzes beitragen. Die akute Schmerzlinderung ist allerdings kein Indiz für die Verhinderung von Spätschäden durch einen erlittenen Sonnenbrand. Feuchtigkeitspflege nach akutem Sonnenbrand kann Sonnenbrand und entstandene Hautschäden nach heutigem Wissen nicht rückgängig machen!

## Jeder hat sein individuelles Sonnenbrandrisiko!

Das Risiko von Sonnenbränden ist nicht bei jedem Menschen gleich. Blasse Menschen tragen ein deutlich höheres Risiko als dunkelhäutige, und auch Aufenthaltsort und Jahreszeit spielen eine Rolle bei der Frage: Wie lange darf ich mich ungeschützt in der Sonne aufhalten?



## Die Hauttypen.

Um die Eigenschutzzeit und damit das persönliche Risiko für einen Sonnenbrand feststellen zu können, ist die Einteilung der menschlichen Haut nach Hauttypen hilfreich. Die Bestimmung der Hauttypen ist abhängig von der Pigmentierung der Haut, ein Indiz für die Empfindlichkeit der Haut sind auch Haar- und Augenfarbe. Aber selbst Menschen mit dunklen Haaren können eine sehr helle Haut und daher ein hohes Sonnenbrandrisiko haben!

	Definition	Häufigster Phänotyp	Eigenschutzzeit
Hauttyp I	<ul style="list-style-type: none"> <li>· „immer“ Rötung</li> <li>· kaum Bräunung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· sehr helle (weiße) Haut, ggf. Sommersprossen</li> <li>· blaue / blaugraue Augen</li> <li>· rötliches, rötlich, blondes bis aschblondes Haar</li> </ul>	5-10 min.
Hauttyp II	<ul style="list-style-type: none"> <li>· oft Rötung</li> <li>· geringe Bräunung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· helle, zum rötlichen neigende Haut</li> <li>· blaue oder grüngraue Augen</li> <li>· blondes bis mittelblondes Haar</li> </ul>	10-20 min.
Hauttyp III	<ul style="list-style-type: none"> <li>· selten Rötung</li> <li>· mäßige Bräunung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· hellbraune Haut</li> <li>· grüne und braune Augen</li> <li>· blondes bis dunkelblondes und hellbraunes Haar</li> </ul>	20-30 min.
Hauttyp IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>· „nie“ Rötung</li> <li>· starke Bräunung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· bräunliche bis braune Haut</li> <li>· braune Augen</li> <li>· braunes bis schwarzes Haar</li> </ul>	30-40 min.
Kinderhaut	<b>extrem empfindlich, dünne Hornschicht, geringe Pigmentbildung</b>		<b>5-10 min.</b>

# UV-Index / Strahlungsintensität

Für jeden Ort kann man einen individuellen Wert der UV-Strahlung ermitteln, der zusätzlich zum Hauttyp ausschlaggebend für die Wahl des Sonnenschutzes ist. Dieser Index ist eine Angabe für den Tageshöchstwert an sonnenbrandwirksamer solarer Bestrahlungsstärke. Die Skala reicht von 0 bis 12. In Mitteleuropa wird der Wert 8 derzeit noch selten überschritten.

## Index und Hauttyp

Darstellung	Strahlungsstärke	Schutz
	<b>schwach</b>	kein Schutz erforderlich
	<b>mittel</b>	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	<b>hoch</b>	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	<b>sehr hoch</b>	zusätzlicher Schutz erforderlich; Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden
	<b>extrem</b>	zusätzlicher Schutz erforderlich; Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

An diesem Wert kann man ablesen, innerhalb welcher Zeit ein bestimmter Hauttyp einen Sonnenbrand entwickelt. Je niedriger der Wert, desto geringer die Gefahr, einen Sonnenbrand zu bekommen. Daraus ergibt sich abhängig vom Hauttyp die Wahl folgender empfohlener Lichtschutzfaktoren (LSF / SPF):

## Empfohlener Lichtschutzfaktor (LSF) nach Index und Hauttyp

UV-Index	Kinderhaut	Hauttyp I	Hauttyp II	Hauttyp III	Hauttyp IV
<b>3-4</b>	LSF > 25	LSF 15	LSF 10 – 15	LSF 10 – 15	LSF 10
<b>5-6</b>	LSF > 25	LSF 15 – 20	LSF 15	LSF 10 – 15	LSF 10 – 15
<b>7-8</b>	LSF > 25	LSF 25 – 30	LSF 15 – 20	LSF 15	LSF 10 – 15
<b>9 plus</b>	LSF > 25	LSF 25 – 30	LSF 20 – 25	LSF 15 – 20	LSF 15

Informationen zum aktuellen UV-Index finden Sie im Internet unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de)

# Aktiver Sonnenschutz ist unabdingbar!

Sonnenschutzmittel unterstützen Sie dabei, einen Sonnenbrand zu vermeiden und verringern damit Ihr Risiko, bestimmte Hautkrebsarten auszubilden. Das Sonnenschutzmittel erhöht dabei Ihre vom Hauttyp abhängige Eigenschutzzeit wie folgt:

**Eigenschutzzeit (in Min.) mal Lichtschutzfaktor**

**= maximale Aufenthaltszeit in der Sonne**

**z.B. 10 (Min.) x 30 (LSF) = 300 Minuten / 5 Stunden**

Der allgemein anerkannte Lichtschutzfaktor bezieht sich auf die UV-B-Strahlung. Da UV-A ebenfalls zu den Risikofaktoren gehört, ist es wichtig, dass auf der Packung Ihres Sonnenschutzmittels auch UV-A gesondert angegeben ist. Der Schriftzug UVA in einem Kreis kennzeichnet Produkte, die die aktuell gültigen Bedingungen nach COLIPA für UV-A-Schutz erfüllen.

## **Auf die Filter kommt es an**

Sonnenschutzprodukte wirken durch Filter, die die Haut vor der Strahlung schützen. Dabei unterscheidet man zwischen physikalischen und chemischen Filtern. Chemische bzw. organische Filter absorbieren die UV-Strahlung und wandeln sie in Wärme um, physikalische, auch anorganische oder mineralische genannt, reflektieren und streuen sie.

In modernen Sonnenschutzprodukten werden beide Optionen geschickt kombiniert und damit stabile mittlere und hohe Lichtschutzfaktoren erzielt. Antioxidantien, wie z.B. Vitamin E, wirken

darüber hinaus gegen oxidative Hautschäden. Zu beachten ist, dass nicht zu viele verschiedene Inhaltsstoffe das Risiko für Unverträglichkeiten unnötig heraufsetzen.

Tiroler Nussöl erfüllt alle Bedingungen für optimalen Hautschutz. Original Tiroler Nussöl Produkte, mit dem traditionell verwendeten Extrakt der grünen Walnusschale, enthalten bei den Sonnenmilchpräparaten und dem Lippenchutz eine ausgewogene Kombination aus physikalischen und dermatologisch geprüften chemischen Filtern. Das Sonnenöl von Tiroler Nussöl schützt allein durch hautverträgliche chemische Filter vor der UV-Strahlung.

Über die beschriebene Schutzwirkung hinaus tragen alle Produkte von Tiroler Nussöl mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen zur intensiven Pflege der Haut bei. So bleibt die Feuchtigkeit in der Haut bestmöglich erhalten, die Haut wirkt straff, sie fühlt sich zart an und erhält einen seidig glatten Schimmer.

Tiroler Nussöl ermöglicht Sonnenhungrigen bei gezielter Anwendung des jeweils passenden Produkts und unter Einhaltung der zusätzlich empfohlenen Vorsichtsmaßnahmen einen unbeschwerteten Sonnengenuss!

Der angegebene Lichtschutzfaktor bezieht sich stets auf die korrekte Anwendung des jeweiligen Sonnenschutzproduktes. Ein Maßstab dafür ist die richtige Menge, die auf die Haut aufgebracht wird. 2 mg/cm sind die Menge, die nicht unterschritten werden sollte, um den angegebenen LSF zu erreichen. Das sind etwa drei Esslöffel für den Körper eines Erwachsenen. Trägt man z.B. nur 0,5 mg/cm auf, erreicht man statt des angegebenen LSF nur ein Viertel dessen, das wäre z.B. bei einem angegebenen LSF 20 nur ein erreichter Lichtschutzfaktor von 5!

## 10 Tipps für Sonnenbaden mit Maß.

**1**

Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne. Setzen Sie die Haut entsprechend Ihres Hauttyps nicht zu lange der Sonne aus!

**2**

Halten Sie sich an sonnigen Tagen mit hohem UV-Index im Schatten auf und meiden Sie vor allem die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr, das ist die Zeit mit der stärksten Sonneneinstrahlung!

**3**

Tragen Sie bei längerem Aufenthalt in der Sonne immer eine Kopfbedeckung, die auch Stirn, Nase und Ohren schützt und geeignete, vor UV-Licht schützende Kleidung!

**4**

Cremen Sie freiliegende Hautflächen rechtzeitig ein, bevor Sie sie der Sonne aussetzen und verwenden Sie einen geeigneten Lichtschutzfaktor (LSF/SPF)!

**5**

Tragen Sie den Sonnenschutz gleichmäßig und großzügig auf, denn geringe Mengen senken den Schutz.

**6**

Erneuern Sie den Sonnenschutz jeweils nach dem Baden bzw. Schwimmen oder wenn Sie geschwitzt haben!

**7**

Bedenken Sie: Wiederholtes Auftragen von Sonnenschutz verlängert nicht die Aufenthaltsdauer in der Sonne. Die errechnete Schutzzeit darf nur einmal in 24 Stunden ausgenutzt werden!

**8**

Setzen Sie Kleinkinder und Säuglinge nie der direkten Sonne aus. Verwenden Sie hohe Lichtschutzfaktoren (LSF > 25) sowie schützende Kleidung.

**9**

Medikamente können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen oder allergische Reaktionen auslösen – fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder den Apotheker, wenn Sie Arzneimittel einnehmen!

**10**

Kosmetika, Deos oder Parfums können zu photoallergischen Reaktionen oder Pigmentstörungen unter Sonneneinstrahlung führen und sollten daher zum Sonnen nicht verwendet werden.



**tiroler  
nussöl**

Tiroler Nussöl Sonnenkosmetik GmbH  
A-6370 Kitzbühel  
[service@tirolernussoel.com](mailto:service@tirolernussoel.com)

Dermapharm AG  
D-82031 Grünwald  
Tel: +49 89 / 641 86 - 0

Dermapharm GmbH  
A-1090 Wien  
Tel: +43 1 / 319 30 01 - 0

**[www.tirolernussoel.com](http://www.tirolernussoel.com)**