

Der richtige Sonnenschutz!

Am 21. Juni ist es soweit: der kalendarische Sommeranfang steht vor der Tür! Doch egal, ob im Urlaub oder zu Hause, bei aller Vorfreude auf heiße Sommertage sollten dennoch die Gefahren der UV-Strahlung nicht unbeachtet bleiben. Birgit Dreyer, die Reiseexpertin der ERV, gibt allen Sonnenanbetern folgende Tipps mit auf den Weg:



Ab wann wird es gefährlich?

„Noch immer werden die Risiken des Sonnenbades häufig unterschätzt. Denn die im Sommer besonders hohe UV-Strahlung hinterlässt bereits Schäden, bevor eine Rötung der Haut sichtbar wird“, warnt die Reiseexpertin. Das ultraviolette Licht beschleunigt nicht nur die Hautalterung, sie erhöht auch das Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Wie viel Sonne jeder einzelne verträgt, bevor er Sonnenbrand bekommt, hängt vom individuellen Hauttyp ab.

Welchen Schutz?

Um sich vor den schädlichen Strahlen zu schützen, gibt es zahlreiche Cremes, Öle und Sprays. Was hilft wirklich und welche Stärke wird empfohlen? „Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger die Haut der Sonne ausgesetzt werden kann, bevor sie rot wird“, weiß Dreyer. Der Schutz erhöht sich ab einer gewissen Stärke nicht mehr proportional zum angegebenen Lichtschutzfaktor. Der

Lichtschutzfaktor 50 blockt im Vergleich zum Lichtschutzfaktor 30 nur noch ein Prozent mehr. „So ist ein Mensch des Hauttyps II mit einer Eigenschutzzeit von 15 Minuten mit Lichtschutzfaktor 30 rund siebeneinhalb Stunden vor der Sonne geschützt. „Durch erneutes Eincremen verlängert sich der Schutz jedoch nicht“, gibt die Reiseexpertin zu Bedenken. Dennoch rät sie allen Sonnenbadenden, den Sonnenblocker alle zwei Stunden aufzufrischen, dieser kann selbst außerhalb des Wassers durch Schwitzen beschädigt werden. Dabei müssen Sonnenanbeter für effektiven Schutz nicht tief in die Tasche greifen: Untersuchungen der Stiftung Warentest ergaben, dass auch die günstigen Produkte aus der Drogerie qualitativ hochwertig sind und die Haut zuverlässig vor UV-Strahlung bewahren.

Was tun bei Sonnenbrand?

Wer kennt es nicht? Trotz aller Vorsicht ist es schnell passiert: Einmal am Pool eingekickt oder zu lange im Wasser gewesen und schon erinnert ein leuchtend roter Sonnenbrand noch Tage später an das Sonnenbad. Was hilft in diesem Fall wirklich? „Am wichtigsten ist es zunächst, die Verbrennungen zu kühlen“, rät ERV-Expertin Dreyer. „Kaltes Leitungswasser, kühlende Quarkpackungen und beruhigende After-Sun-Lotions verschaffen hier die beste Linderung.“ Außerdem sollten Betroffene viel trinken, um den Regenerationsprozess der beschädigten Haut zu unterstützen und den Wasserhaushalt wieder auszugleichen.

Erste Hilfe bei Sonnenstich

Bei zu viel Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken steigt neben der Sonnenbrandgefahr auch das Risiko eines Sonnenstichs oder eines Hitzschlags. Durch die Hitze kommt es zu Irritationen von Gehirn und Hirnhaut. Anzeichen eines Sonnenstichs können ein roter Kopf, Kopf- und Nackenschmerzen sowie Ohrengeräusche und Nackensteifigkeit, in schlimmen Fällen sogar Übelkeit und Erbrechen sein. Hier hilft die Kühlung des Kopf- und Nackenbereichs durch Wasser und feuchte Tücher. Betroffene sollten zudem viel Wasser trinken und mit leicht erhöhtem Oberkörper liegen, da dies den Blutfluss im Kopf reduziert und somit den Druck senkt. Im Zweifel sollten sie einen Arzt oder ein Krankenhaus aufsuchen, um der Gefahr eines Hitzschlags vorzubeugen. „Durch die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit und das Tragen einer Kopfbedeckung kann ein Sonnenstich am effektivsten vermieden werden“, so Birgit Dreyer.

Besonders gefährdet

Aufgrund ihrer noch sehr dünnen Schädeldecke bekommen vor allem Kinder sehr leicht einen Sonnenstich. Zudem haben sie in den ersten beiden Lebensjahren noch sehr wenig Haare auf dem Kopf, was sie ebenfalls empfindlicher macht. Daher sollten Kinder, gerade beim Baden oder während längeren Autofahrten, besonders vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden. Und auch für Haustiere kann zu viel Hitze schädlich sein. Vor allem die Regionen, an denen keine oder wenig Fell wächst, sind auch sie für Sonnenbrand anfällig. Um dies zu vermeiden, sollten Tiere an heißen Tagen

viel Wasser bekommen, sich nicht in der Mittagssonne aufhalten und auf große Anstrengung verzichten. Auf empfindlichen Körperstellen kann auch Baby-Sonnencreme eingesetzt werden.

Erste Hilfe mit der travel & care App

Wer im Urlaub einmal zu viel Sonne erwischt hat, profitiert mit einer Jahresreiseversicherung der ERV von der travel & care App, die den Kunden kostenfrei zur Verfügung steht. Mit verschiedenen Funktionen informiert die App positionsgenau beispielsweise über die nächsten Krankenhäuser und Ärzte (basierend auf dem Netzwerk der ERV Assistance) oder lokalisiert abhängig vom aktuellen Standort die nächsten Apotheken. So ist auch im Falle eines Sonnenstichs schnelle Hilfe gesichert.

Weitere Informationen unter www.erv.de.

Über die ERV (Europäische Reiseversicherung)

Die ERV versteht sich über ihre Kompetenz als Reiseversicherer hinaus als innovatives Dienstleistungsunternehmen. Die ERV hat über 100 Jahre Reiseschutz-Geschichte geschrieben und ist Marktführer unter den Reiseversicherern in Deutschland. Als einer der führenden Anbieter in Europa ist sie heute in über 20 Ländern vertreten. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden. Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.

Unternehmenskontakt:

Europäische Reiseversicherung AG
Rosenheimer Straße 116
81669 München
Telefon: 089/4166-1766
Fax: 089/4166-2717
contact@erv.de
www.erv.de

Pressekontakt:

Europäische Reiseversicherung AG
Pressestelle
Sabine Muth
Rosenheimer Straße 116
81669 München
Telefon: 089/4166-1510
Fax: 089/4166-2510
presse@erv.de
www.erv.de/presse