

# den ins!der

n° 78 • Juni 2019

**Sonnige Aussichten  
für die Festivalzeit**



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche



# Keep cool

Für viele bricht mit dem Sommer die schönste Zeit des Jahres an. Die Sonne geht erst spät unter, die Temperaturen klettern auf 25 Grad plus und man möchte praktisch den ganzen Tag draußen verbringen.

Kein Wunder, immerhin sorgen Sonnenstrahlen dafür, dass unsere Körper Serotonin produzieren, ein sogenanntes Glückshormon. Gute Laune und dazu noch ein Freiluft-Konzert nach dem anderen - perfekt!

## Was soll da schon schief gehen?



**Leider so einiges!  
Denn ein heißer Sommer  
bedeutet für einige  
auch:**

Sonnenbrand, Sonnenstich und Hitzschlag. Um das zu verhindern, solltest du nie ungeschützt ins Freie. Im Zweifel gilt es, einiges zu beachten.



## Sonnenbrand

Sonnenbrand ist Gift für die Haut, darin sind sich Hautärzte einig. Man sieht aus wie eine Tomate und kann sich vor Schmerzen kaum bewegen. Trotzdem ignorieren viele, was längst alle wissen sollten: UV-Strahlung verbrennt nicht nur die Haut, sondern erzeugt auch Hautkrebs.



**Erste Hilfe** Raus aus der Sonne. Gerötete Hautstellen mit einem feuchten Handtuch kühlen oder ein ins Handtuch gewickeltes *Coolpack* verwenden. Betroffene Hautstellen vollständig mit Kleidung bedecken denn jede weitere UV-Strahlung belastet die Haut zusätzlich und verschlimmert den Sonnenbrand.



## Sonnenstich

Zu viel heiße Sonne auf den Kopf reizt die Hirnhäute und hat schnell einen Sonnenstich zur Folge. Typische Symptome sind Kopfschmerzen, manchmal auch Übelkeit und Erbrechen. Die Körpertemperatur ist in der Regel nicht erhöht.



**Erste Hilfe** In den Schatten. Den Kopf vorsichtig kühlen, evt. eine erfrischende (nicht kalte) Dusche nehmen. Wasser trinken und hinlegen. Bei Kopfschmerzen hilft ein Schmerzmittel.



## Hitzschlag

Gefährlicher als ein Sonnenstich ist der Hitzschlag, der zum Beispiel durch Überanstrengung beim Sport in der Sonne ausgelöst wird. Die Hitze staut sich im Körper an, sodass seine Temperatur auf über 40 Grad steigt und der Blutdruck sinkt. Neben starker Erschöpfung können auch Krämpfe auftreten.



**Erste Hilfe** Schnell in einen abgedunkelten, kühlen Raum gehen. Schluckweise Flüssigkeit verabreichen. Das Fieber mit feuchten Tüchern senken und einen Notarzt rufen.

# Selbstschutz?

## Wissenscheck

**Bewohner griechischer Inseln wissen, dass sich ihre Häuser weniger stark aufheizen, wenn diese weiß sind. Helle Flächen reflektieren nämlich das Sonnenlicht deutlich besser. So bleiben die landestypisch weiß gestrichenen Gebäude innen angenehm kühl.**

Sonnencreme hat auf deiner Haut einen vergleichbaren Effekt. Sie schützt deine Hautzellen vor allzu aggressiven UV-Strahlen. Deren Intensität variiert je nach Standort, Tages- und Jahreszeit und hängt natürlich auch vom Wetter ab. In den Bergen ist der Anteil an UV-Strahlung höher als in tieferen Lagen. Deswegen bräunt die Haut auch im Winter beim Skifahren.

Aber was genau hat es mit diesen Strahlen auf sich? Die Abkürzung UV oder UV-Strahlung steht für Ultraviolettstrahlung im Sonnenlicht. Dieser sind wir das ganze Jahr über ausgesetzt. Sie durchdringt Wolken und Fensterglas.



# Was sind...

## UV-A Strahlen

Langwellige UV-A-Strahlen dringen in tiefer gelegene Hautschichten ein und können Sonnenallergie, Pigmentflecken und frühzeitige Hautalterung verursachen. Zudem können sie langfristig zu Hautkrebs führen.

### Merke:

Gute Sonnenschutzprodukte haben UV-A- und UV-B-Filter.

## UV-B Strahlen

Wenn du schon einmal einen Sonnenbrand hattest, waren dafür die kurzwelligeren UV-B-Strahlen verantwortlich. Bräunen selbst ist ein (vergeblicher) Abwehrmechanismus der Haut gegen diese Strahlen. Auch sie können Hautkrebs begünstigen.



# Ganz schön schlau

Beim Thema Sonnenschutz geht es vielen nicht nur um Gesundheit. Gut aussehen spielt eine fast noch größere Rolle. Sich in die Sonne legen, um braun zu werden – wer tut das nicht? Aber einen Sonnenbrand in Kauf nehmen, weil man so schneller “schön braun” wird, ist leichtsinnig.

Wer schön sein will, muss nicht leiden. Haut braucht etwa drei Tage bis sie Melanin bildet, das zur Bräunung führt. Gib ihr daher nur etwas Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Und verbring vor jedem Sonnenbad erst mal ein Weilchen im Schatten.

Jeder Aufenthalt in der Sonne füllt dein begrenztes “Sonnenkonto”. Darum solltest du diese zwei Faktoren immer im Blick haben:

## Eigenschutzzeit\*:

die maximale Zeit, die deine unbedeckte und uneingecremte Haut in der Sonne bleiben kann, ohne zu verbrennen. (Die Werte gelten nur für Europa. Im Hochgebirge oder am Meer ist die Eigenschutzzeit deutlich niedriger.)

## Lichtschutzfaktor (LSF):

gibt an, um wie viel länger du mit Sonnenschutz in der Sonne bleiben kannst, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Er bezieht sich nur auf die UV-B-Strahlung.

# Gewusst wie

Wie lange darfst du in der Sonne bleiben? Um das herauszufinden, musst du deine Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor deiner Sonnenmilch multiplizieren und durch zwei teilen. Das ergibt deine maximale Verweildauer in der Sonne in Minuten. Ein Beispiel: mit einer Eigenschutzzeit\* von rund 20 Minuten und einem Sonnenschutz mit LSF 15...

... ist das deine Formel:

Demnach könntest du an einem Tag bis zu umgerechnet **2,5 Stunden** eingecremt in der Sonne bleiben. Diesen Zeitraum solltest du aber nicht komplett ausreizen. Und: unbedingt nachcremen! Denn Baden, Schwitzen und unbedachter Abrieb lassen selbst wasserfesten Schutz bald verschwinden.

\*Mehr zu deiner Eigenschutzzeit kannst du auf Seite 9 nachlesen.

$$20 \times 15 / 2 = 150 \text{ min.}$$

Sonnenbaden

## Wichtig:

Vor allem sensible Hautstellen wie Nase, Ohren, Nacken, Dekolleté, Schultern und Fußrücken bedürfen einer guten Portion Sonnenschutz. Lippenpflege, die UV-Strahlen blockt, gehört ebenfalls zu deinem Must have. Genau wie eine geprüfte Sonnenbrille, die du an den Angaben „UV 400“, „100 Prozent UV“ oder dem „CE“-Zeichen erkennst.



# Total dein Typ

Creme oder Milch, Öl oder Gel und sogar Spray... es gibt mittlerweile für alle Geschmäcker und Gelegenheiten das passende Mittel in allen Größen, um der Haut eine extra Schutzschicht zu verleihen. Das heißt, es gibt keine Ausreden mehr, ungeschützt raus zu gehen. Für niemanden.

## Sei du selbst!

Schön und gut, denkst du vielleicht. Und fragst dich jetzt: Woher kenne ich meine Eigenschutzzeit? Man unterscheidet in der Regel diese vier Hauttypen, wenn es um optimalen Sonnenschutz geht:

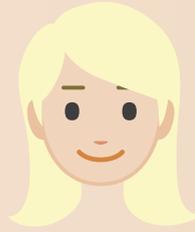




### Keltischer Typ

**Eigenschutz: 5-10 Minuten**  
**Sehr helle Haut, viele Sommersprossen, hellblondes oder rotes Haar → LSF 50+**

Braun werden andere. Um keinen fiesen Sonnenbrand zu bekommen, hilft dir neben fleißigem Eincremen am ehesten helle Bekleidung. Zudem solltest du nie ohne Kopfbedeckung aus dem Haus.



### Nordischer Typ

**Eigenschutz: 10-20 Minuten**  
**Helle Haut, wenige oder keine Sommersprossen, blondes Haar → LSF 30 bis 50**

Deine Haut ist sehr empfindlich. Die pralle Sonne vermeidest du eher, zu freizügig herumlaufen sowieso. Gut so! Noch eine coole Sonnenbrille auf, dann siehst du gut aus und bist für alles gewappnet.



### Mischttyp

**Eigenschutz: 20-30 Minuten**  
**Hellbraune Haut, dunkelblondes oder braunes Haar → LSF 30**

Dass man sich auch im Schatten einen schönen Teint holen kann, beweist du jeden Sommer. Vergiss trotzdem den zusätzlichen Sonnenschutz nicht – für Haut und Haar, selbst wenn deines dunkler ist!



### Mediterraner Typ

**Eigenschutz: 40 Minuten**  
**Dunkle Haut, braunes oder schwarzes Haar → LSF 20**

Sommer, Sonne, Strand – kein Problem! Doch dunkle Haare, Haut und Augen wollen dem UV-Licht auch nicht einfach so ausgesetzt werden. Zeig anderen und dir selbst, dass du das Thema ernst nimmst!

**Achtung!** Es kann sein, dass du keiner dieser Kategorien haargenau entsprichst. Im Zweifel entscheide dich immer für den Hauttyp mit der kürzeren Eigenschutzzeit! So bist du auf der sicheren Seite.



# Von Tanzbären und Sonnenanbetern

Gerade bei Open-Air-Veranstaltungen wie mehrtägigen Musikfestivals sollte man gut ausgerüstet sein. Sonst ist die Party schon wieder vorbei, noch bevor sie begonnen hat.



# Tipps und Tricks

1

# Weder Tuch noch Käppi dabei und Hüte magst du nicht? Ein T-Shirt gekonnt um den Kopf gewickelt muss nicht schlecht aussehen und erfüllt seinen Zweck genauso gut.

2

# Kokosöl? Bietet wie andere natürliche Öle nur bedingt eine Alternative zu herkömmlicher Sonnenmilch. Der Lichtschutzfaktor reicht meist nur bis 10, sollte aber mindestens 15 betragen.

3

# Nicht nur Zelte auf den Campingplatz mitnehmen! Sonnenschirme, unter denen man zu mehreren stehen und sitzen kann, ersetzen fehlende Bäume als wichtigen Schattenspendler.

4

# Nicht Bier, nicht Saft – genug Wasser trinken ist an heißen Tagen Pflicht.

5

# Mit Ohrstöpseln bleibt dein Trommelfell praktisch unbemerkt vor zu lauter Musik geschützt, während deine Ohrmuschel weiterhin genug Sonne abbekommt.





# Festival-Guide

29.6

## Siren's Call Music & Culture Festival in Luxemburg

Durchtanzen und bei Workshops mitmachen oder Installationen besuchen? Geht hier!

**Bands:** *Metronomy, Band Of Horses, Cat Power, Claire Laffut, Claire Parsons, C'est Karma, Flavien Berger, Grandbrothers, Idles, Raftside, The Holy, Uriel Barthélemi*

Mehr Infos: [www.sirencall.lu](http://www.sirencall.lu)

9-11.8

## E-Lake Festival in Echternach

Freier Eintritt, ein See, zwei Bühnen und drei Tage Musik!

**Bands:** Bosse, Motrip, Querbeat, De Läb, Brett, The Disliked, District 7, Heartbeat Parade, Wilczynski, Trappers, Edel Weis, Maka Mc, Le Vibe, Nicool, Cosmic Gate, Ben Nicky, Mark Sixma, Gayle San, Jay Deep, Waztoo, Netty Hugo, Danth b2b Youree, Al-x, Iq Talo, Krag, Amfa b2b IH4xx3R, Ronny Muller, Thierry\_W b2b Patrice, Annina b2b Lucia, Leon Peiya, Owsley b2b Junior, Fade, Benjamin Parx, Schöppe Siwen, Toxkäpp!, Steve R.I.O.T. b2b Dr. Gonzo

Mehr Infos: [www.e-lake.lu/de](http://www.e-lake.lu/de)

14-15.8

## MeYouZik Festival in Luxemburg

Freier Eintritt, Weltmusik

Mehr Infos: [www.luxembourg-city.com/de/meyouzik](http://www.luxembourg-city.com/de/meyouzik)





# Für Checker (und Vercheckte)



Prüfe dein Sonnenwissen indem du auf folgende Fragen antwortest.

**Auf der Sonnenbank vorbräunen?**

- Gut  Lieber nicht

Lieber nicht! Solariumlampen nutzen UV-A-Strahlen, die den Hautalterungsprozess beschleunigen und langfristig zu Hautkrebs führen können. Außerdem schützt gebräunte Haut nicht vor Sonnenbrand. Das können nur UV-Filter.

**Lässt sich Lichtschutzfaktor addieren?**

- Funktioniert  
 Funktioniert nicht

Funktioniert nicht! Zweimal kurz hintereinander mit Lichtschutzfaktor 30 eingecremt ergibt weder LSF 60, noch sollte man sich doppelt so lange sonnenbaden.



**Für die Antworten:**  
*den ins!der umdrehen*



### Sonnencreme wirkt nicht sofort.

- Stimmt  Stimmt nicht

Stimmt. Nach dem Auftragen einfach 20 Minuten warten, dann darfst du in die Sonne. Aber: alle zwei Stunden nachcremen!

### Haut bräunt selbst unter hohem LSF.

- Richtig  Falsch

Richtig. Es dauert nur länger. Eine Sonnencreme mit LSF 30 bedeutet, dass ca. 97 Prozent der UV-Strahlen gefiltert werden, LSF 50 schirmt 98 Prozent ab

### Erhöhen Sonnenbrände das Risiko für schwarzen Hautkrebs?

- Ja  Nein

Ja. Gerade Kinder und Jugendliche sind gefährdet, mit der Zeit an einem „malignen Melanom“ zu erkranken. Aber auch im Alter ist zu viel UV-Strahlung schädlich.

### Mittags ist die UV-Strahlung am stärksten.

- Korrekt  Nicht korrekt

Korrekt. Gönn deiner Haut zwischen 11 und 15 Uhr eine Pause und such dir in dieser Auszeit ein schattiges Plätzchen.



# den ins!der

Gratis-Abo

## Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu) oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

**Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Name ..... Vorname .....

Adresse .....

Postleitzahl .....

Ort .....

Geburtsdatum ..... / ..... / .....

E-Mail .....

**KONZEPT UND TEXT:** Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

**REDAKTION:** Christa Roth

**FOTOS:** iStockphoto

**LAYOUT:** cropmark.lu | **DRUCK:** imprimerie EXE S.A. | Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der  
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

