

**Thema: Endlich Sonnenschein pur! – Die Frühlingssonne richtig genießen**

**Beitrag:** 1:27 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Raus an die frische Luft: Kaum sind die ersten schönen Frühlingstage da, tummeln sich alle an der frischen Luft in Parks, Cafés und Freisitzen. Denn es gibt doch nix Schöneres, als nach dem langen, dunklen Winter die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren. Doch die Sonne hat es jetzt schon ganz schön in sich und sorgt schnell für den ersten Sonnenbrand des Jahres. Jessica Martin berichtet.

**Sprecherin: Viele unterschätzen sie, die Kraft der Sonne in diesen Tagen. Die ist nämlich jetzt schon genauso intensiv wie im Hochsommer Ende August, sagt der Dermatologe und La Roche-Posay-Sonnenschutzexperte Dr. Helger Stege.**

**O-Ton 1 (Dr. Helger Stege, 0:11 Min.):** „Jetzt ist es besonders gefährlich, weil nach dem langen Winter ist die Haut ja gar nicht an Sonne gewöhnt. Das heißt, die Eigenschutzzeit ist sehr niedrig, und wenn Sie jetzt in die Sonne gehen, bekommen Sie ruckzuck einen Sonnenbrand.“

**Sprecherin: Besser also langsam rangehen an die Sonne.**

**O-Ton 2 (Dr. Helger Stege, 0:17 Min.):** „Das heißt, man beginnt mit ganz kurzen Zeiten draußen, man hat einen textilen Sonnenschutz. Aber insbesondere wichtig ist, Sonnencremes mit hohem UVA- und UVB-Schutz anzuwenden, weil die den idealen Schutz vor Sonnenbrand und auch vor Hautalterung bieten.“

**Sprecherin: Beim Eincremen darf es dann auch gerne ein bisschen mehr sein.**

**O-Ton 3 (Dr. Helger Stege, 0:13 Min.):** „Wichtig ist als Faustregel: Unter Faktor 30 geht gar nichts, besser ist sogar Faktor 50. Wenn man Fragen hat, dann berät der Apotheker und Dermatologe, damit der ideale Sonnenschutz auch auf die Haut kommt.“

**Sprecherin: Und das nicht nur an extrem sonnigen und heißen Tagen, sondern ab sofort immer!**

**O-Ton 4 (Dr. Helger Stege, 0:16 Min.):** „Zum Beispiel bei bewölktem Himmel kommt immer noch UVB, insbesondere aber UVA auf die Haut. Durch jedes Fensterglas kommt UVA, Autoscheiben oder so etwas, und deshalb ist eine kontinuierliche tägliche Anwendung von Sonnenschutzcremes empfehlenswert.“

**Sprecherin: Denn das schützt vor einem lästigen Sonnenbrand und hält die Haut auch jung und schön.**

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr Infos zum Thema Sonnenschutz gibt's auch im Netz unter [Haut.de](http://Haut.de).



**Thema: Endlich Sonnenschein pur! – Die Frühlingssonne richtig genießen**

**Interview:** 3:30 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Raus an die frische Luft: Kaum sind die ersten schönen Frühlingstage da, tummeln sich alle an der frischen Luft in Parks, Cafés und Freisitzen. Denn es gibt doch nix Schöneres, als nach dem langen, dunklen Winter die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren. Doch die Sonne hat es jetzt schon ganz schön in sich und sorgt schnell für den ersten Sonnenbrand des Jahres, sagt der Chefarzt der Hautklinik Detmold und La Roche-Posay-Sonnenschutz-Experte Dr. Helger Stege, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

**1. Herr Dr. Stege, wie gefährlich ist die Frühlingssonne denn überhaupt schon?**

**O-Ton 1 (Dr. Helger Stege, 0:23 Min.):** „Die Frühlingssonne ist relativ intensiv. Vom Sonnenstand her ähnelt die Sonne im April ungefähr dem Sonnenstand Ende August, Anfang September. Jetzt ist es besonders gefährlich, weil nach dem langen Winter ist die Haut ja gar nicht an Sonne gewöhnt. Das heißt, die Eigenschutzzeit ist sehr niedrig, und wenn Sie jetzt in die Sonne gehen, bekommen Sie ruckzuck einen Sonnenbrand.“

**2. Wie vermeidet man das am besten?**

**O-Ton 2 (Dr. Helger Stege, 0:38 Min.):** „Man kann die Haut schon ein bisschen an die Sonne gewöhnen. Das heißt, man beginnt mit ganz kurzen Zeiten draußen, man hat einen textilen Sonnenschutz. Aber insbesondere wichtig ist, Sonnencremes mit hohem UVA- und UVB-Schutz anzuwenden, weil die den idealen Schutz vor Sonnenbrand und auch vor Hautalterung bieten. Zusätzlich ist auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, mit vielen Antioxidantien. Als Regel kann man sagen: Essen Sie besonders viel Obst und Gemüse, das bunt ist, also Tomaten, rote Trauben, Karotten, Paprika und trinken Sie grünen Tee, damit kommen Sie relativ gut durch die Zeit.“

**3. Worauf kommt's bei einer guten Sonnencreme an?**

**O-Ton 3 (Dr. Helger Stege, 0:31 Min.):** „Eine gute Sonnencreme bietet einen intensiven und hohen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen. Wichtig ist als Faustregel: Unter Faktor 30 geht gar nichts, besser ist sogar Faktor 50. Damit diese hohen Lichtschutzfaktoren überhaupt erreicht werden, kommt es darauf an, dass die einzelnen Filtersubstanzen für UVA als auch für UVB ideal aufeinander angepasst sind. Wenn man Fragen hat, dann berät der Apotheker und Dermatologe, damit der ideale Sonnenschutz auch auf die Haut kommt.“

**4. Was muss ich beim Auftragen beachten?**

**O-Ton 4 (Dr. Helger Stege, 0:30 Min.):** „Grundsätzlich, dass alles gut eingecremt ist. Man darf insbesondere die sogenannten Lichterker nicht vergessen. Das sind alle vorstehenden Körperpartien, also Nase, Ohren, zum Teil das Kinn, die Wangenknochen, die Schultern und Schlüsselbeine. Hier muss man intensiv eincremen. Es gibt so eine Faustregel: Zwei Milligramm pro Quadratzentimeter. Das ist mal umgerechnet fürs Gesicht die Menge, die auf einen Teelöffel passt. Und das Ganze sollte man durchführen, bevor man überhaupt an die Sonne geht.“



## **5. Wann kann ich auf Sonnenschutz verzichten?**

**O-Ton 5 (Dr. Helger Stege, 0:33 Min.):** „Auf Sonnenschutz sollten Sie nicht verzichten. Sonnenschutz ist die ideale Strategie, um einen Sonnenbrand zu vermeiden, um Hautalterung vorzubeugen und um einem Hautkrebs vorzubeugen. Sie sollten Sommer wie Winter regelmäßig Sonnenschutzmittel verwenden. Zum Beispiel bei bewölktem Himmel kommt immer noch UVB, insbesondere aber UVA auf die Haut. Durch jedes Fensterglas kommt UVA, Autoscheiben oder so etwas, und deshalb ist eine kontinuierliche tägliche Anwendung von Sonnenschutzcremes empfehlenswert.“

## **6. Kann man eigentlich die angefangene Sonnencreme vom letzten Jahr noch verwenden?**

**O-Ton 6 (Dr. Helger Stege, 0:40 Min.):** „Das kommt ein bisschen darauf an, wie verschmutzt die ist, wie viel Sand und Keks und sonst was da an und in der Tube ist. Insgesamt gibt einem aber das Produkt schon einige Informationen, die wenigsten Konsumenten wissen das. Wenn Sie genau drauf schauen, sehen Sie so ein Zeichen, da steht dann manchmal ‚12 M‘ drauf. Das heißt, dieses Produkt ist zwölf Monate nach Anbruch noch stabil. Innerhalb dieses Zeitraums können Sie das Produkt bedenkenlos und sorgenfrei verwenden. Wenn Sie sich gar nicht sicher sind, dann sollten Sie das Geld investieren, um ein neues, gutes Produkt zu kaufen und das alte, eventuell gar nicht mehr gute, gar nicht mehr an die Haut lassen.“

***Der Dermatologe und La Roche-Posay-Sonnenschutzexperte Dr. Helger Stege mit Tipps, wie Sie gefahrlos die Frühlingssonne genießen können. Vielen Dank für das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Sehr gerne, danke!“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr Infos zum Thema Sonnenschutz gibt's auch im Netz unter [Haut.de](http://Haut.de).

