



# VITILIGO & SONNE



**Deutscher Vitiligo-Bund e.V.**  
mail@vitiligo-bund.de  
www.vitiligo-bund.de



**Sonne ist gut für Körper und Seele.** Schon 15 Minuten warme Sonnenstrahlen auf Gesicht und Arme reichen, um etwa die Vitamin D-Produktion anzukurbeln und getrübtter Stimmung vorzubeugen. Vitamin D stärkt auch die Knochen und beugt damit der Osteoporose vor. Sonne hat noch viele positive Aspekte, aber zu viel Sonnenlicht auf ungeschützter Haut steigert das Risiko für Hautschäden. Deshalb bitte folgende Punkte beachten.

## TIPPS UND ANREGUNGEN

### Sonnenbrände vermeiden

Verletzungen und Entzündungen, wie es letztlich auch ein Sonnenbrand darstellt, können zum Entstehen neuer bzw. zur Zunahme bestehender Vitiligoareale führen. Es gilt also Sonnenbrände zu vermeiden und sich gut mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) eincremen (Sommer mindestens LSF 50, Winter mindestens LSF 30).

### Hoher Sonnenschutzfaktor, mehrmalige Anwendung

Tragen Sie das Sonnenschutzmittel nicht zu dünn auf. Erneuern Sie die Anwendung alle 2 Stunden und nach jedem Bad (auch wenn das Sonnenschutzmittel wasserfest, „waterproof“, ist). Anfangs einen hohen Sonnenschutzfaktor auftragen, in den Folgetagen können Sie ihn langsam verringern. Achtung: Nasse T-Shirts im Wasser sind kein effektiver Sonnenschutz.

### Auch im Schatten an Sonnenschutz denken

Denken Sie daran, auch unter Sonnenschirmen, im Schatten oder bei einem bewölkten Himmel kann der Anteil an UV-Strahlung hoch sein. Deswegen auch hier auf ausreichend Sonnenschutz achten.

### UV-Schutzkleidung hilft

Inzwischen gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher, modischer UV-Schutzkleidung – von Sonnenhüten über Badebekleidung bis zu T-Shirts und Hosen. Sie sind besonders dicht gewebt und lassen kaum UV-A- und UV-B-Strahlen auf die Haut.

### Vorsicht auf dem Wasser, bei Wind und im Hochgebirge

Wasser reflektiert genau wie Schnee hochgradig Sonnenstrahlung und verstärkt deren Wirkung auf die Haut um ein Vielfaches. Wind kann die Haut dabei zwar angenehm kühlen, verringert aber nicht die Sonnenstrahlung – so wird der Sonnenbrand oft zu spät erkannt! Cremes Sie ungeschützte Stellen mit einem Sonnenschutzmittel mit besonders hohem Schutzfaktor ein.



**Denken Sie daran:** Vermeiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr. Hier ist die Intensität der Strahlung am höchsten.

### Was ist Camouflage?

Medizinisches Make-up, welches sehr gut deckt, deutlich länger hält als normales Make-up, wasserfest ist und einen UV-Schutz hat.



**Bestellen  
Sie unseren  
Ratgeber!**

Der Deutsche Vitiligo-Bund wurde 2002 gegründet, 2006 als gemeinnütziger Verein eingetragen und ist heute ein Zusammenschluss von rund 20 Selbsthilfegruppen und dem deutschsprachigen Vitiligo-Forum. Er bietet umfangreiche Informationen, neutrale Hilfe und ist der Ansprechpartner für Medizin, Politik und Betroffene, wenn es um das Thema Vitiligo geht.