

Sonne und Haut ... mit Verstand

Grundsätzliche Gedanken vernünftig mit der Sonne zu leben

Lernen wir von den Menschen in Ländern mit sehr starker Sonneneinwirkung. Sie schützen sich immer mehrfach durch Schatten, Kleidung, Sonnenentzug zur Mittagszeit und durch Cremes. Schatten ist und bleibt einer der wichtigsten Schutzfaktoren.



Mittags von 11:00 bis 15:00 Uhr raus aus der Sonne! Im Schatten erworbene Bräune hält länger an und schont die Haut.

Schützen Sie ihre Sonnenterassen wie Nase, Schläfen, Stirn, Glatzkopf, Wangenknochen, Ohren, Hals, Nacken, Schultern, Arme, Handrücken, Waden, Knie und Fußrist besonders sorgfältig.

Je höher hinaus desto stärker der UV-Schutz, also Creme, langärmelige Kleidung, Kopfbedeckung, Brille und Outdoorsonnenschirm.



Auch bei bedecktem Himmel eincremen, besonders im Winter die Schneereflexion nicht unterschätzen. Wählen Sie für sich und Ihre Familie die passende Sonnencreme aus!



Achten Sie auf eine kindgerechte Sonnencreme ab LSF 15!

Cremen Sie sich immer 30 Minuten vor dem Sonnenbad im Schatten ein. Tragen Sie die Creme gleichmäßig auf



Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals täglich, doch Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung.

Beim Baden wasserfeste Sonnenschutzmittel verwenden und den Schutz nach jedem Baden erneuern!

Textilen Sonnenschutz wie zum Beispiel leichte Baumwollkleidung, Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen verwenden!



Achten Sie auf spezielle Textilien, mit geprüften UV-Schutz. Standard 801, Australische Norm und Ökotex.

Schützen Sie sich und Ihre Kinder auch beim Baden mit einem T-Shirt!

Suchen Sie in den ersten Urlaubstagen möglichst viel Schatten und beginnen Sie mit einem hohen und vorallem typgerechten Lichtschutzfaktor!

Kinder bis zum 1. Lebensjahr dürfen überhaupt nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden!

Auf Parfüm und Deos verzichten, diese können zu bleibenden Pigmentflecken führen!

Auch in der Schwangerschaft kann die Sonne Pigmentflecken hervorrufen, also aufgepaßt!



Achten Sie auch bei Medikamenten auf die lichtsensibilisierenden Nebenwirkungen in der Sonne!

Hinter Glas, wie z.B. im Auto, im Wintergarten brauchen Sie UV-Schutz. Schützen Sie sich durch spezielle Folien oder mindestens mit langärmeligen Hemd, Hose, Brille und Kopfbedeckung.

Wer glaubt beim Tauchen sei UV-Schutz nicht nötig, der irrt. Bis zu 20 Meter Tiefe, je nach Wasserklarheit, treffen Sie die UV-Strahlen.



Denken Sie daran, dass im Frühjahr und Herbst die Sonne tiefer steht

und Kopfbedeckungen mit großer Krempe ihre Sonnenterassen schützen.



Auf dem Wasser sind die Strahlen durch die Reflexion besonders gefährlich - hier hilft am besten ein UV-Schutzvisier mit rundum Schutz.

Verlegen Sie Ihre sportlichen Freiluftaktivitäten möglichst in den frühen Morgen oder späten Nachmittag und Abend.

Schützen sie sich auch im Garten, auf Terasse und Balkon. UV sicherere Sonnenschirme und Sonnensegel sind hierbei sehr nützlich.

Blässe ist gesund und erhält ihre Haut jugendlich frisch.

Wandern Sie bei extremen Touren nur mit einem UV- Schutz Sonnenschirm.



Nutzen Sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, um mögliche Hauterkrankungen frühzeitig zu erkennen und behandeln zu können.

Übernehmen sie Verantwortung für sich selbst und für ihre Familie.