



Die gewaltige Energie der Sonne ermöglicht erst ein Leben auf der Erde.

Sie erreicht uns in Form von Strahlung. Je kürzer die Welle, desto energiereicher ist sie.

Die stärksten Strahlen werden in der Ozonschicht abgefiltert. Diese Schicht ist nicht mehr intakt.

Mehr Strahlung erreicht die Erde.

Dies ist eine Gefährdung für Mensch, Tier und Pflanze.

Je nach Standort ist der Weg durch die atmosphärische Lufthülle, bestimmt durch den Einfallswinkel und die Höhe, unterschiedlich.

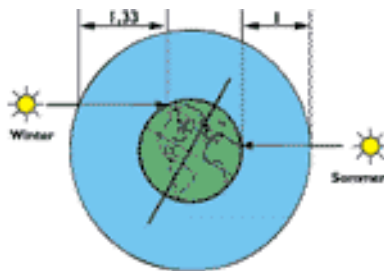
Auf 2000 m Höhe ist die Strahlung um 25% höher, nahe beim Äquator (Tropen) ebenso. Die UV-Strahlung ist nicht sichtbar, aber viel energiereicher als das Licht! Wir müssen unsere Haut vor diesen Strahlen schützen.



Im Sommer sind die UV-Strahlen intensiver. Grund: der Weg der Strahlen von der Ozonschicht zum Boden ist kürzer.

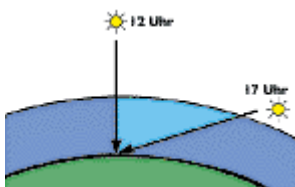
Der Unterschied Winter/Sommer liegt bei Faktor 1,33.

Im Sommer muss der Schutz vor Strahlung höher sein.



Praktisch dieselben Überlegungen der Sonneneinstrahlung gelten auch für die Tageszeit.

Um die Mittagszeit ist der Einfallswinkel steil und der Weg zum Boden am kürzesten - siehe Zeichnung.



Die Sonne «brennt» viel stärker.

In heißen Ländern sind Tier und Mensch über Mittag im Schatten und halten Siesta.

Das hat seinen guten Grund!



Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Reflexion eines hellen Untergrundes, welcher die Strahlung massiv erhöhen kann:

Schnee bis 85
% +

Sand bis 17
% +



Wasser bis 5 %
+

Kühlende Winde am oder auf dem Wasser verleiten uns zu längerem Aufenthalt. Damit werden die Gefahren für Sonnenbrand leicht unterschätzt!

5 Regeln helfen Ihnen, die Sonne unbeschwert zu genießen

1. Gehen Sie nie zwischen 11 und 15 Uhr an die pralle Sonne, denn der Einfallswinkel der Sonne ist direkt und die Strahlung deshalb sehr stark. Halbschatten oder Schatten ist angesagt. Übrigens... auch am Schatten wird man braun.
2. Beachten Sie die Aspekte der Reflexion. Helle Untergründe, wie Sand, Beton, Schnee usw. reflektierenden und intensivieren die Strahlung.
3. Sonnenungewohnte Haut verfügt über weniger Eigenschutzmechanismen. Der Eigenschutz (Hautverdickung, Bräunung) muss sich unter mildem Sonneneinfluss erst nach und nach aufbauen. Nehmen Sie sich diese Zeit.
4. Nehmen Sie ein Sonnenschutzprodukt -UVA+B mit hohem Faktor, höher als 15. Bevorzugen Sie fettfreie Produkte, ohne Parfum und ohne Emulgatoren, da diese Stoffe bei sonnensensiblen Personen die unangenehme Sonnenallergie (Mallorca-Akne) provozieren können. ultrasun Protection17 gibt Ihnen diese Sicherheit. Zudem ist es wasserfest und muss in der Regel nur 1x pro Tag angewendet werden.
5. Tragen Sie den Sonnenschutz am Schatten 30 bis 45 Minuten vor dem Sonnenbad sorgfältig auf saubere und trockene Haut auf. Beachten Sie besonders alle hervorspringenden Körperteile - Nase, Lippen, Augenbrauen, Ohren, Glatzen, Busen, Hüften. Diese Stellen sind besonders gefährdet. Spielende Kleinst- und Kleinkinder mit der 3-H Regel schützen (Hütchen, Hemdchen, Höschen)

So lernen Sie Ihr Sonnenkonto kennen

Definieren Sie Ihren individuellen Lichttyp (Phototyp) nach der Tabelle. Als Mischtyp wählen Sie eher die obere Wertedefinition Breitengrad, d.h. wo Sie sich sonnen wollen. Ablesen Ihrer individuellen Empfindlichkeit von der Tabelle Sonnenkonto.

Ihren Hauttyp finden Sie im Gebietsraster wieder. Die Zeit ist auf die Anwendung von einem Lichtschutzfaktor 20 ausgelegt, d.h. die Zeit Ihres Sonnenkontos ist 20 x kürzer ohne Schutzprodukt.

Die Zahlen in der rechten Spalte sind die Werte für die sonnenungewohnte Haut, die noch um einiges empfindlicher ist, da die eigenen Schutzmechanismen noch nicht ausgebildet sind.

Typ I



Rotblondes Haar, helle Augen, sehr heller Teint, Sommersprossen, extrem empfindlich, sofort Sonnenbrand, selten braun.

Eigenschutzzeit:
3-10 Minuten/Tag

Typ II



Blondes Haar, helle Augen, heller Teint, oft Sommersprossen. Fast immer Sonnenbrand, leichte Bräunung.

Eigenschutzzeit:
10-20 Minuten/Tag

Typ III



Braunes Haar, mittlerer Teint, helle oder dunkle Augen. Manchmal Sonnenbrand, bei Gewöhnung, gute Bräunung.

Eigenschutzzeit:
20-30 Minuten/Tag

Typ IV



Dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkler Teint, dunkle Augen. Gute Bräunung, selten empfindlich.

Eigenschutzzeit:
ca. **45** Minuten/Tag

Ihr persönliches "Sonnenkonto"



Sie verfügen über ein individuelles «Sonnenkonto», das wie ein Bankkonto für Ihre Haut funktioniert.

Je nach Ihrer individuellen Empfindlichkeit können Sie sich lediglich eine gewisse Zeit pro Tag in der Sonne aufhalten. Innerhalb eines Tages addiert sich jeder einzelne Aufenthalt in der Sonne.

Auch im Schatten wird durch Reflexion Ihr Konto kontinuierlich belastet.




Sonnenschutzprodukte erhöhen dieses Sonnenkonto um den angegebenen Schutzfaktor.

Jede Minute darüber hinaus aber ist «ungedeckt», d.h. Sonnenbrand und damit Langzeitschäden sind programmiert. Wiederholtes Eincremen mit Sonnenschutz nützt dann nichts mehr.

Ihr Konto kann erst nach 12 Stunden wieder neu genutzt werden.

Sonnenkonto pro Tag mit LSF 20

Aktuelle Empfehlungen führender Dermatologen

Geographische Zone im Sommer	Maximal pro Tag		
	an Sonne gewöhnt	nicht an Sonne gewöhnt	
	1	2h 30	1h 30
	2	5h 00	3h 00
	3	7h 30	4h 30
	4	9h 00	5h 20
	1	2h 00	1h 10
	2	4h 00	2h 20
	3	6h 00	3h 20
	4	7h 00	4h 20
	1	1h 15	0h 45
	2	2h 30	1h 30
	3	3h 45	2h 20
	4	5h 00	3h 00