

## Die 10 Sonnenregeln

- ▲ Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleiben Sie in den ersten Tagen lieber im Schatten. Vermeiden Sie Sonnenbrand! Selbst eine schmerzlose Hautrötung (leichteste Form des Sonnenbrandes) kann spätere Hautschäden bewirken.
- ▲ Meiden Sie die Sonne in der Mittagszeit (zwischen 11.00 und 15.00 Uhr). Die Wirkung der Sonne ist dann mehrfach höher als vormittags oder nachmittags.
- ▲ Richten Sie sich bei Aktivitäten in Freizeit und Beruf nach dem UV-Index (UVI) und schützen Sie sich entsprechend. Sie erfahren den UVI über den Wetterbericht.
- ▲ Der beste Schutz ist mit Kleidung, Hut und Sonnenbrille zu erreichen. Eine Sonnenbrille beugt Augenschäden wie Linsentrübung oder Schädigung der Netzhaut vor. Auch beim Schwimmen sollten Sie Schultern, Brust und Rücken mit einem T-Shirt oder spezieller UV-Badekleidung bedecken.
- ▲ Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen reichlich mit einer Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor (LSF) 20 ein. Verwenden Sie eine Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Filter und tragen Sie die Sonnencreme eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad auf, damit sie ihre Wirkung voll entfalten kann.
- ▲ Erneuern Sie Ihren Sonnenschutz mehrmals täglich, insbesondere nach dem Baden. Aber Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung. Sie erhält sie nur.
- ▲ Achten Sie bei Medikamenten auf Nebenwirkungen in der Sonne. Fragen Sie sicherheitshalber Ihren Arzt.
- ▲ Verzichten Sie in der Sonne auf Deodorants und Parfüms. So vermeiden Sie unschöne Pigmentflecken.
- ▲ Kleinkinder gehören nicht in die pralle Sonne. Suchen Sie Schatten und ziehen Sie Ihre Kinder sonnengerecht an. Auf Sonnencreme sollten Sie im ersten Lebensjahr verzichten. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, damit sich Ihr Kind von klein auf an den richtigen Umgang mit der Sonne gewöhnt.
- ▲ Begrenzen Sie die Anzahl der Sonnenbäder auf 50 im Jahr (Sonne und Solarium zusammen). Nutzen Sie nicht das Solarium zur Vorbereitung auf Ihren Urlaub. Diese sogenannte Vorbräunung führt nämlich nicht zu einer nennenswerten Erhöhung des Eigenschutzes der Haut. Die zusätzliche UV-Belastung schadet eher, als dass sie nützt.