

Sonnenschutz

SCHÖNE HAUT BRAUCHT SCHUTZ – IMMER UND ÜBERALL

- **Sonnenschutz ist das ganze Jahr über wichtig**, Sonnenstrahlen werden vom Wasser genauso reflektiert wie vom Schnee
- **Im Schatten** trifft immer noch **fast die Hälfte des direkten Sonnenlichts auf die Haut**
- Am besten **schon drinnen immer großzügig eincremen**
- Nicht vergessen: **Ohren und andere Stellen, die der Sonne besonders ausgesetzt sind**, auch eincremen
- Vor allem beim **Baden und Sport: regelmäßig nachcremen**

IM ZWEIFEL HÖHEREN SONNENSCHUTZ WÄHLEN

- Bei **empfindlichen Hauttypen**: mindestens **Lichtschutzfaktor (LSF) 30**
- Bei **dunkleren Hauttypen**: mittlerer Schutz mit etwa **LSF 20**
- Wichtig beim Sonnenschutz: auf das **Logo für Schutz vor den langwelligigen UV-A-Strahlen** achten, die tief in die Haut eindringen können



MITTAGSSONNE AM BESTEN MEIDEN

- **Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung überall am stärksten** – Outdooraktivitäten also lieber auf den Vor- und Nachmittag verlegen

DIE RICHTIGE KLEIDUNG SCHÜTZT AM BESTEN

- **Dicht gewebte** und eher **dicke Stoffe** schirmen die Haut ab
- **Dunkle, weite Kleidung** schützt besser als helle und enge
- Baumwolle absorbiert kaum die Sonnenbrand auslösenden UV-B-Strahlen
- **Polyester-Gewebe** bieten **guten Schutz**
- **Sonnenhüte** schützen die **sensible Kopf- und Gesichtshaut**

GUTE SONNENBRILLEN SORGEN FÜR EINE KNITTERFREIE AUGENPARTIE

- Qualität geht vor: Auf das **CE-Zeichen** oder Angaben wie „**UV-400**“ oder „**100 Prozent UV**“ achten
- **Tönung: braune oder graue Gläser**
- **Größe der Gläser: große Gläser verringern die Gefahr**, dass das UV-Licht Augen und Augenpartie von der Seite trifft

Endloses Sonnenbaden geht auch mit dem besten Schutz nicht. Also: Immer raus aus der Sonne, BEVOR die Haut sich rötet.

Mehr Informationen rund um **Sonne und Sonnenschutz** sowie den jeweils tagesaktuellen, auf Aufenthaltsort und Hauttyp abgestimmten **LSF-Tipp** gibt es hier:

<http://www.sonnenschutz-sonnenklar.info>