

# Sonnen-Tipps

Gehen Sie nie ungeschützt in die Sonne - besonders Kleinkinder und Säuglinge gehören nicht in die Sonne! Sonnenbrände im Kindesalter führen zu einer dramatischen Erhöhung des Hautkrebsrisikos. Kleinkinder nur mit weiter Kleidung, Hütchen und geeigneten Sonnenschutzprodukten in die Sonne lassen.

Vermeiden Sie das Sonnenbaden in der Mittagszeit.

Sonnenschutzmittel sollten Sie ca. 20 bis 30 Minuten vor der Sonnenbestrahlung auftragen. Diese Zeit benötigt der Sonnenschutz um auf der Haut seine Schutzwirkung aufbauen zu können.

Reiben Sie sorgfältig und großzügig alle unbedeckten und empfindlichen Stellen ein. Faustregel: 20 bis 30ml für einen Erwachsenen.

Seien Sie vor allem in den ersten Urlaubs- bzw. Sonnentagen vorsichtig mit der Sonne.

Wassersportler und plantschende Kinder am besten mit einem wasserfesten Sonnenprodukt einreiben. Trotzdem das Produkt nach dem Baden erneut auftragen, da ein Teil beim Schwimmen und anschließenden Duschen oder Abtrocknen verloren geht. Überschreiten Sie dennoch nicht die durch den LSF vorgegebene "erlaubte" Zeit in der Sonne.

Allergien sind heute kein k.o.-Kriterium mehr für einen effektiven Sonnenschutz! Wir halten für Sie eine breite Auswahl an emulgatorfreien, nicht fettenden Produkten oder wässrig-alkoholische Lösungen bzw. Produkte ohne Konservierungsstoffe bereit.

Einige Medikamente erhöhen die Empfindlichkeit gegen UV-Licht. Wir beraten Sie gern und umfassend zu allen Fragen rund um Ihre Arzneimittel.

Mehrmaliges Eincremen verlängert die Schutzzeit nicht, ist aber notwendig, um den durch Handtuchabrieb, Baden oder Schwitzen möglicherweise beschädigten Schutzfilm wieder herzustellen.

Setzen Sie Ihre Sonnenschutzprodukte nicht zuviel Wärme aus. Viele Lichtschutzfaktoren sind nicht wärmestabil.

Entspannen und verwöhnen Sie Ihre Haut nach dem Sonnenbad mit einer hautberuhigenden und feuchtigkeitsspendenden Lotion.

Schützen Sie besonders empfindliche Stellen (wie z.B. Narben) mit einem Sunblocker.

...und bei allen Pflegeprodukten und Hinweisen bedenken Sie: Eine gesunde Bräune gibt es nicht!