

PRAKTISCHE SONNENSCHUTZMAßNAHMEN



- **Vermeiden Sie die direkte Sonnenstrahlung zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonneneinstrahlung am stärksten ist.**
- **Wenn Sie in die Sonne gehen, tragen Sie, wann immer möglich, einen Hut, (langärmelige) Hemden und (lange) Hosen. Wählen Sie dicht gewebte Materialien, da diese einen besseren Schutz vor Sonnenstrahlen gewähren.**
- **Schützen Sie besonders Kleinkinder vor direkter Sonnenbestrahlung.**
- **Um die Wirkung der Sonnenschutzcreme zu verbessern, sollten Sie diese eine ½ Stunde vor der Sonnenexposition auftragen. Solange Sie in der Sonne bleiben, sollte sie alle 2 Stunden, jedenfalls aber nach dem Schwimmen und bei starkem Schwitzen, erneuert werden.**
Es werden Sonnenschutzcremen mit einem hohen Schutzfaktor (SF 15-25) empfohlen, wobei man darauf achten sollte, dass diese Produkte sowohl vor UVA als auch vor UVB Strahlen schützen und möglichst nicht parfümiert sind.
- **Verwenden Sie eine Sonnenschutzcreme auch beim Bergsteigen oder Skilaufen. Mit zunehmender Höhe und mit der Nähe zum Äquator nimmt die UV-Strahlung zu.**
- **Denken Sie daran, ALLE lichtexponierten Hautareale, auch Nacken, Ohren, Lippen und Handrücken zu schützen.**
- **Da große Mengen von UV-Strahlen auch an dunstigen und bewölkten Tagen die Erdoberfläche erreichen, sollten sie auch an solchen Tagen die Sonnenschutzmaßnahmen nicht vergessen.**
- **Personen mit hohem Risiko für Hautkrebs (im Freien tätige Personen, hellhäutige Menschen sowie bereits an Hautkrebs erkrankte), sollten jeden Tag eine Sonnenschutzcreme verwenden.**
- **Beim Auftreten einer Überempfindlichkeitsreaktion auf eine bestimmte Sonnenschutzcreme sollten Sie den Hautarzt konsultieren. Bestimmte Medikamente und Kosmetika können die Lichtempfindlichkeit erhöhen.**
- **Sand, Schnee, Zement und Wasser reflektieren Sonnenstrahlen. Auch ein Aufenthalt z.B. unter dem Sonnenschirm, ist kein garantierter Schutz vor Sonnenlichtschäden.**
- **Vermeiden Sie Solariumbesuche! Man weiß, dass UV-Licht, das von diesen Geräten ausgestrahlt wird, vorzeitiges Altern der Haut verursachen kann und zudem das Risiko für Hautkrebs erhöht.**
- **Tragen Sie eine Sonnenschutzbrille**