

## Sonnenschutz – Immer und überall eine gute Idee!

### SCHÖNE HAUT BRAUCHT SCHUTZ – IMMER UND ÜBERALL

- **Sonnenschutz** ist **das ganze Jahr** über **wichtig**. Sonnenstrahlen werden vom **Wasser** genauso reflektiert wie von **Schnee und Sand**; in den **Bergen** ist die Strahlung besonders hoch.
- **Im Schatten** trifft immer noch **fast die Hälfte des direkten Sonnenlichts auf die Haut**.
- Am besten **schon drinnen immer großzügig eincremen**.
- Nicht vergessen: **Ohren, Lippen** und **andere Stellen, die der Sonne besonders ausgesetzt oder besonders empfindlich** 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 langwelligen UVA-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 Vormittag und Spätnachmittag 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 UVB-Strahlen.
- **Polyestergewebe** bieten **guten Schutz**.
- **Sonnenhüte** schützen die **sensible 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** wählen.
- **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:

[www.sonnenschutz-sonnenklar.info/](http://www.sonnenschutz-sonnenklar.info/)