

Den richtigen Sonnenschutz wählen



DEN RICHTIGEN SONNENSCHUTZ WÄHLEN

WANN MUSST DU DICH SCHÜTZEN?

Du möchtest wissen, wann und wie du dich vor der Sonne schützen solltest? Dabei hilft dir der UV-Index. Er zeigt an, wie stark die schädliche UV-Strahlung ist.

Überblick:

UV-INDEX	SCHUTZEMPFEHLUNG
NIEDRIG: 1 - 2	Es ist nicht notwendig, dich zu schützen.
MÄSSIG ODER HOCH: 3 - 4 - 5 - 6 - 7	Bleibe zur Mittagszeit im Schatten. Schütze deine Haut mit Kleidung und einem Sonnenhut. Verwende Sonnencreme.
SEHR HOCH ODER EXTREM HOCH: 8 - 9 - 10 - 11	Meide während der heißesten Stunden des Tages Aktivitäten im Freien. Bleibe stets im Schatten. Schütze deine Haut mit Kleidung und einem Sonnenhut. Verwende Sonnencreme.

WIE KANNST DU DICH SCHÜTZEN?

Das Wichtigste zum Thema Sonnenschutz

Sonnencreme schützt vor der Sonne - aber noch wirksamer und wichtiger sind folgende Maßnahmen:

- ▶ Im Schatten bleiben
- ▶ Schützende Kleidung, eine Sonnenbrille und einen Sonnenhut tragen

Sonnencreme wirkt nur in Kombination mit diesen beiden Maßnahmen. Außerdem ist wichtig, dass Sonnencreme richtig aufgetragen wird.

Sonnenschutzprodukte richtig anwenden

- ▶ Trage Sonnencreme auf alle Hautstellen auf, die nicht durch Kleidung geschützt sind.
- ▶ Verwende ein Produkt, das sowohl vor UVA- als auch UVB-Strahlen schützt.
- ▶ Wähle den **Lichtschutzfaktor 50**.
- ▶ Trage die Sonnencreme **großzügig** auf: etwa sechs Teelöffel Sonnencreme für den Körper eines Erwachsenen. (Der SPF-Wert nimmt ab, wenn du zu wenig Creme verwendest).
- ▶ Benutze **wasserfeste** Produkte.
- ▶ Trage die Sonnencreme **alle zwei Stunden** und jedes Mal nach dem Schwimmen, Sport oder Schwitzen erneut auf.
- ▶ Trage die Sonnencreme **30 Minuten vor dem Rausgehen** auf, damit sie einen schützenden Film auf der Haut bilden kann.

Wenn du zu wenig Sonnencreme aufträgst, sinkt der Lichtschutzfaktor. Wähle deshalb eine Sonnencreme, die du gerne benutzt - dann trägst du sie automatisch regelmäßiger auf.