

## 10 Tipps:

# So schützen Sie sich und Ihre Kinder vor Gesundheitsschäden durch UV-Strahlung

**Diese 10 Hinweise sollten Sie bei der Arbeit im Freien, im Urlaub und in der Freizeit unbedingt beachten:**



Sandra Dietrich-Sieber e. K.  
Bahnhofstr. 30, 59929 Brilon  
Tel.: 0 29 61 - 966 100  
apoteam@adler-apotheke-brilon.de  
www.adlerapotheke-brilon.de

### 1. Eigenschutzzeit je nach Hauttyp bei einem UV-Index von 5-7 (Sommermonate in Deutschland)

Hauttyp 1: maximal 10 min (rötliche bis blonde Haare, blasse Haut mit Sommersprossen)

Hauttyp 2: maximal 20 min (blonde Haare, blasse Haut)

Hauttyp 3: maximal 30 min (dunkelblonde bis braune Haare, leicht getönte Haut)

Hauttyp 4: maximal 45 min (dunkles Haar, stark getönte Haut)

### 2. Gewöhnen Sie die Haut langsam an die Sonne:

Das tägliche Sonnenbad sollte in den ersten Tagen 10 bis 15 Minuten nicht überschreiten.

### 3. Meiden Sie die pralle Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr, da hier die UV-Strahlung am größten ist.

Beachten Sie, dass es durch Wasser, Sandstrand, Schnee und Nebel zu einer verstärkten Reflektion der Sonnenstrahlen kommt und die UV-Belastung verstärkt wird. Auch bei wolkigem Himmel beträgt die UV-Strahlung noch etwa 90%. In einer Wassertiefe von 1 Meter beträgt die UV-Strahlung auch noch 50%.

### 4. Tragen Sie ein Kopfbedeckung und den Körper weitestgehend bedeckende leichte Kleidung,

wenn sich ein längerer Aufenthalt in der Sonne nicht vermeiden lässt. Z. B. bei Radtouren oder Wanderungen.

### 5. Schützen Sie freiliegende Hautflächen zusätzlich durch ein geeignetes Sonnenschutzmittel mit LSF 20

oder höher. Eine ausreichende Menge sollte aufgetragen werden: Ein Erwachsener benötigt für ein vollständiges Eincremen ca. 6 Esslöffel Sonnenschutzmittel. Zu wenig Sonnenschutz bedeutet in der Regel eine Halbierung des LSF! "Sonnenterassen" benötigen besonders viel Schutz: Stirn, Nase, Lippen, Ohren, Schultern, Unterarme, Hände, Fußrücken und Nacken!

### 6. Sonnenschutz erneuern: Nach dem Baden oder bei starkem Schwitzen muss der Sonnenschutz unbedingt

erneuert werden. Das bedeutet aber nicht, dass sich die Zeit verlängert, die Sie in der Sonne verbringen können! Beispiel für Hauttyp 1 mit LSF 30 → 10 min x 30 = 300 min = 5 Stunden, maximaler Aufenthalt in der Sonne am Tag, möglichst aber nur zur Hälfte ausnutzen

### 7. Schützen Sie Kinderhaut am besten durch UV-dichte Kleidung (z. B. [www.hyphen-sports.com](http://www.hyphen-sports.com))

Babys und Kleinkinder sollten der Sonne möglichst gar nicht ausgesetzt werden. Falls dieses nicht vermieden werden kann, achten Sie auf geeignete Sonnenschutzprodukte. (siehe Punkt 10)

### 8. Kontrollieren Sie den Beipackzettel von Medikamenten und Kosmetika auf Nebenwirkungen, die die

Lichtempfindlichkeit der Haut steigern.

### 9. Schützen Sie Ihre Augen und die Ihrer Kinder mit einer geeigneten Sonnenbrille (UV 400, DIN EN 1836)

### 10. Beachten Sie folgendes bei Ihren Sonnenschutzmitteln:

- Schutz vor UVA und UVB-Strahlung
- wasserfest (Schweiß, Baden)
- Verträglichkeit (Gel bei Sonnenallergie und Mallorca-Akne)
- für Säuglinge möglichst einen Sonnenschutz mit mineralischen Filtern benutzen
- passende Après-Lotionen oder Gele verwenden
- Haltbarkeit

### Unsere Empfehlungen:

