



DPB-Sonnenregeln

1. Vermeiden Sie jede durch Sonnenlicht bedingte Rötung der Haut!

Bei Aktivitäten im Freien auf den UV-Index achten (www.bfs.de).

2. Die ersten Sonnentage möglichst im Schatten verbringen. Anfangs einen hohen Lichtschutzfaktor nicht unter 25 benutzen und auch ausreichenden UVA-Schutz gewährleisten. Lichtschutzfaktoren geben den Maximalwert an, der nicht ausgenutzt werden sollte.

3. Textiler Sonnenschutz, dicht gewebte Sommerkleidung, Hüte, Strümpfe und Schuhe, die den Fußrücken bedecken, haben Vorrang vor anderen Schutzmaßnahmen (Lichtschutzmittel). Bei Sonnenschutzkleidung auf die Kennzeichnung UV-Protektion-Faktor UPF 30 oder UV-Standard 801 achten.

4. Auch die Augen mit einer UV-undurchlässigen Sonnenbrille (UV-400) schützen und die Lippen nicht vergessen. Krampfadern und frische Narben müssen besonders geschützt werden. Auch die Haare schützen. Salzreste auswaschen, da die Wirkung der Sonnenstrahlung sonst noch verstärkt wird.

5. Sonnenschutzmittel eine halbe Stunde vor dem geplanten Sonnenbad sehr großzügig auftragen und möglichst wiederholtes Eincremen im Schatten vollziehen! Die „Schutzzeit“ verlängert sich dadurch aber nicht.

6. Unbedeckte Körperstellen, vor allem die Sonnenterrassen (Nase, Brust, Gesäß), großzügig mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) eincremen. Sonnenschutzprodukte sollten frei von

Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen sein. Bei Sonnen- oder anderen Allergien Emulgator freie, nicht fettende Produkte oder wässrig-alkoholische Lösungen bzw. Produkte ohne Konservierungsstoffe nutzen.

7. Wichtig ist gleichmäßiges Auftragen auf alle Körperpartien, die direkt der Sonne ausgesetzt werden (auch Füße, Kniekehlen und hinter den Ohren!). Empfohlen wird eine Menge von zwei Milligramm pro Quadratzentimeter Haut.

8. Bei Aktivitäten im Freien auf den UV-Index (www.bfs.de) achten. Die Zeit des Aufenthaltes in der Sonne langsam steigern.

9. Die Mittagssonne meiden (von ca. 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr).

10. Beim Baden wasserfesten Sonnenschutz nicht vergessen. UV-Strahlung dringt bis einen Meter Wassertiefe ein! Nach dem Bad erneut Lichtschutz großzügig auftragen. Auch Schwitzen und Abrieb durch Abtrocknen erfordert erneutes Eincremen.

11. Lichtsensibilisierende Nebenwirkungen von Medikamenten (Beipackzettel!) unbedingt beachten!

12. Nach dem Sonnenbad die Haut reinigen und mit einer Pflegelotion eincremen.

13. Auf die Haltbarkeit der Produkte zum Sonnenschutz achten.

14. Parfüms und Deodorants vorsichtig einsetzen; es können dadurch bleibende Pigmentflecken entstehen.

15. Grundsätzlich mehr den Schatten als die Sonne aufsuchen.