

10 Tipps für gesunden Sonnenspaß



Sommer, Sonne, Hautschutz

Wir lieben die wärmenden Sonnenstrahlen, sie geben uns Energie und regen die Produktion von Vitamin D für ein starkes Immunsystem an. Aber die Haut vergisst nie! Sonnenbrände und eine wiederkehrende hohe UV-Belastung können eine Hautkrebs-erkrankung begünstigen. Damit Ihr Aufenthalt in der Sonne nicht mit einem Sonnenbrand endet, haben wir Ihnen die wichtigsten Tipps zusammengestellt.



Cremen Sie sich mind. 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne mit Sonnenschutzcreme ein. Motto: „Viel hilft viel!“



Verwenden Sie Sonnenschutzcreme, die zu Ihrem Hauttyp passt – je höher der Lichtschutzfaktor, desto besser.



Baden, Schwitzen oder Reibung verringern die Schutzwirkung: Wiederholen Sie daher das Auftragen von Sonnencreme!



Vermeiden Sie die pralle Mittagssonne! Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Belastung am stärksten.



Schützen Sie Ihre Augen durch eine Sonnenbrille mit CE-Kennzeichen und tragen Sie eine geeignete Kopfbedeckung.



Verzichten Sie vor einem Sonnenbad auf Deodorants, Parfums oder andere Kosmetika.



Dicht gewebte und dunkle Kleidung schützt vor zu starker Sonneneinstrahlung.



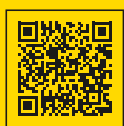
Verweilen Sie ohne Sonnenschutzcreme grundsätzlich nicht länger als 5 bis 10 Minuten in der Sonne.



Halten Sie sich bei starker Sonneneinstrahlung möglichst im Schatten auf.



Säuglinge und Kleinkinder sollten generell nicht der Sonne ausgesetzt werden.



Mehr Informationen erhalten Sie auf unserer Website unter www.thueringische-krebsgesellschaft.de

