

# ***Merkblatt Sonnenregeln***

Vermeiden Sie jede Rötung der Haut.

Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11:00 und 15:00 Uhr (Siesta).

Der wirksamste Sonnenschutz ist Kleidung (aber nur trockene!).

Schützen Sie unbedeckte Haut mit einem Sonnenschutzmittel (mindestens Lichtschutzfaktor 20) und beachten Sie besonders die „Sonnenterrassen“ der Haut (Stirn, Glatze, Nase, Gesicht, Schultern, Rücken, Brüste, Gesäß und Fußrücken).

Bleiben Sie zu Beginn Ihres Urlaubes zunächst im Schatten.

Mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen und diesen Schutz mehrmals täglich erneuern.

Beim Baden wasserfeste Sonnenschutzmittel verwenden und nach dem Baden nachcremen.

Vorsicht: Das Nachcremen verlängert die Schutzwirkung nicht, das heißt, Sie können dann nicht insgesamt länger in der Sonne bleiben.

Manche Medikamente erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut deutlich (vor allem Antibiotika).

Verzichten Sie in der Sonne ganz auf Parfüms und Deodorants, da sie zu bleibenden Pigmentflecken führen können.

Nehmen Sie unbedingt eine Kappe oder einen Hut mit in den Urlaub (Stirnglatze!), Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel nicht vergessen (je heller Ihre Haut umso höher muss der LSF sein).

Schuhe sollten bequem sein und den Fußrücken bedecken (Espadrilles).

Ihre Haut vergisst nichts: jede Rötung und jeder Sonnenbrand hinterlässt bleibende Spuren, besonders bei Kindern und Jugendlichen, aber auch bei Menschen mit hellem Hauttyp („keltischer oder nordischer Typ“). Zuviel UV-Strahlung im Leben lässt die Haut vorzeitig altern und erhöht das Risiko für Hautkrebs beträchtlich.

Nehmen Sie ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre am kostenlosen Hautkrebs-Screening teil und meiden Sie Solarien.