



## DPB-Sonnenregeln

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

Bei Aktivitäten im Freien auf den UV-Index achten ([www.bfs.de](http://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](http://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.