Tipps für Ihren persönlichen UV-Schutz



Schützen Sie sich beim Baden

Der Oberkörper sollte bedeckt sein. Nach dem Baden sollte die Haut mit Sonnenschutzcreme nachgecremt werden.



Meiden Sie starke Sonne

Mittags ist die Sonne am stärksten. Richten Sie Ihre Aktivitäten im Freien nach dem UV-Index. Die aktuellen Werte erfahren Sie im Internet oder über unseren Newsletter. Die UV-Belastung kann aufgrund von Reflexionen an Schnee, Sand und Wasser höher sein, als der Index angibt.



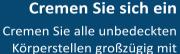
Kleidung schützt

Der beste und einfachste Schutz ist Kleidung. Es gibt Textilien, die speziell vor UV-Strahlung schützen. Die Kopfbedeckung sollte auch die Ohren und den Nacken schützen. Die Schuhe sollten den Fußrücken bedecken.



Schützen Sie Ihre Augen

Eine Sonnenbrille beugt der Schädigung des Auges und der Netzhaut vor. Achten Sie beim Kauf auf den Herstellerhinweis "UV 400" und einen ausreichenden Seitenschutz.



einer Sonnencreme ein. Für Kinder wird ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30, für Erwachsene von mindestens 20 empfohlen. Nachcremen verlängert die Schutzwirkung nicht. Es erhält sie nur.





Meiden Sie Solarien

Vorbräunen im Solarium vor dem Urlaub führt nicht zu einer nennenswerten Erhöhung des Eigenschutzes. Die zusätzliche UV-Belastung schadet nur Ihrer Haut. Für Kinder und Jugendliche ist die Nutzung von Solariengesetzlich verboten.



Keine Medikamente oder Kosmetika beim Sonnenbaden

Achten Sie bei Medikamenten auf Nebenwirkungen im Zusammenhang mit Sonnenlicht. Verzichten Sie darum auf Kosmetika, Deos und Parfüms.



Schützen Sie Ihre Kinder

Säuglinge gehören nicht in die direkte Sonne. Bei Kindern ist die konsequente Anwendung aller Sonnenschutzregeln Pflicht. Menschen unter 18 Jahren dürfen in Deutschland kein Solarium nutzen.



Vermeiden Sie unter allen Umständen einen Sonnenbrand!

Hautkrebs-Screening

Lassen Sie regelmäßig Ihre Haut vor Kopf bis Fuß untersuchen. Ab dem 35. Lebensjahr können Sie im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung alle zwei Jahre eine kostenlose Früherkennungsuntersuchung wahrnehmen.



Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, damit Kinder sich von klein auf an den richtigen Umgang mit der Sonne gewöhnen.



