

Sonnenschutz-Tipps von Eucerin® Sun

Eine unsachgemässe Lagerung kann den Lichtschutz in Sonnenmitteln vermindern

War ein Sonnenmittel ein Jahr offen und hohen Temperaturen und Lichteinfall am Strand oder im Auto ausgesetzt, können sich die Sonnenfilter abgebaut haben und der angegebene Lichtschutzfaktor wird nicht mehr erreicht. Angebrochene Sonnenmittel sollten im gleichen Jahr aufgebraucht und im nächsten Jahr durch neue Produkte ersetzt werden.

Unter einem Jahr alte Kinder gehören nicht in die Sonne

Kinderhaut ist bis zu 5 mal dünner als die Haut von Erwachsenen. Ausserdem ist sie noch durchlässig für Medikamente und andere Stoffe und die Fähigkeit zur Bräunung setzt erst ab dem dritten Altersjahr ein. Aus diesem Grund sollten Babys unter einem Jahr die Sonne generell meiden. Bei Kleinkindern bis drei Jahre empfiehlt sich zusätzlich zu anderen Sonnenschutzmassnahmen (Schatten, Hut, Bekleidung, etc.) die Verwendung eines Sonnenschutzes auf Micropigmentbasis.

CE-Zeichen oder 100% UV-Schutz beim Sonnenbrillenkauf beachten

Dunkel gefärbte Brillengläser ohne UV-Schutz führen dazu, dass sich die Pupillen weiter öffnen und damit noch mehr UV-Strahlung ins Auge gelangt. Hornhaut- und Bindehautentzündung, Grauer Star und Augenkrebs können die Folge sein. Achten Sie beim Sonnenbrillenkauf auf ausreichenden UV-Schutz oder auf das Kennzeichen CE.



Eincrèmen: grosszügig und wiederholt

Der angegebene LSF bezieht sich auf eine bestimmte Menge aufgetragener Sonnenschutz, die etwa einer gehäuften Handvoll Sonnenschutz für den ganzen Körper entspricht. Wird nur die Hälfte davon aufgetragen, so halbiert sich auch der LSF.

Schwitzen, baden und das Abtrocknen mit Badetüchern kann den Schutzfilm des Sonnenschutzmittels zerstören. Um den Schutz aufrecht zu erhalten sollte das Eincrèmen deshalb regelmässig wiederholt werden.

Risiko reduzieren: Hauttyp beachten

Ungebräunte Haut von hellhäutigen, blond- oder rothaarigen Personen mit heller Augenfarbe verträgt viel weniger Sonne als die Haut von dunkelhäutigen und dunkelhaarigen Personen. Die Wahl des für Sie geeigneten LSF hängt deshalb wesentlich von ihrem Hauttyp ab.

Intensive Sonnenstrahlung vermeiden

Meerwasser, Sand und Schnee reflektieren die UV-Strahlung und verstärken somit ihre Wirkung. Wählen Sie für solche Situationen einen besonders hohen Lichtschutz.

Schenken Sie exponierten Körperstellen (Schultern, Nase, Lippen, Ohren) beim Eincrèmen besondere Beachtung, da dort die Strahlen praktisch senkrecht auf die Haut treffen.

Meiden Sie die intensive Mittagssonne und halten Sie sich von 11.00 – 15.00 Uhr am Schatten auf.

Nachhaltiger Sonnenschutz hält die Haut jünger und attraktiver

Ein konsequenter, vernünftiger Sonnenschutz verhindert nachweislich die Faltenbildung und Hautalterung. Ausserdem reduziert es das Risiko der Entstehung von Hauttumoren. Ihre Haut bleibt jung und frisch und sie bewahren ein attraktives Äusseres.