

Internistische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. M. Franz – Dr. med. M. Strohbach – Dr. med. H.-M. Behr
Franz-Bardroff-Str. 2, 63906 Erlenbach, Tel. 09372/5573, Fax 09372/72660

Sonnenschutz der Haut

Soll man sich nun die ganze Urlaubsfreude verderben lassen? Natürlich nicht! Mit ein paar Tipps können Sie den Sommer und die Urlaubssonne schonend und sicher genießen.

10 Sonnenschutzregeln

- Vermeiden Sie zu intensive Sonnenbestrahlung. Lassen Sie es nicht zur Rötung der Haut kommen.
- Meiden Sie die intensive Mittagssonne zwischen 11:00 und 15:00 Uhr.
- Das beste Sonnenschutzmittel ist sonnendichte Kleidung.
- Nicht nur chic, sondern auch der wirksamste Schutz für Kopf und Gesicht sind ein großer Sonnenhut und eine Sonnenbrille. Zum Schutz der Augen achten Sie auch auf UVA- und UVB-Schutz der Brillengläser!
- Verwenden Sie konsequent Sonnenschutzmittel, am besten mit UVA- und UVB-Schutz.
- Tragen Sie die Sonnencreme etwa 30 Minuten bevor Sie in die Sonne gehen auf, am besten im Schatten. Erst dann entfaltet sie ihre volle Wirkung.
- Gewöhnen sie Ihre haut in den ersten Tagen des Urlaubs langsam an die Sonne. Bleiben Sie längere Zeit im Schatten und verwenden Sie zunächst einen höheren Lichtschutzfaktor (LSF).
- Cremen Sie sich mehrmals täglich ein, da durch Schwitzen, Wasser- oder Körperkontakt die schützende Wirkung der Sonnencreme verloren geht.
- Benutzen Sie beim Baden wasserfeste Sonnenschutzmittel. Cremen Sie sich nach dem Abtrocknen aber trotzdem am besten wieder ein.
- Schützen Sie die am meisten der Sonne ausgesetzten Körperteile, also Gesicht, Ohren, Glatze, Schultern, Nacken, Ausschnitt, Fußrücken, besonders durch regelmäßiges Nachcremen.