



# DIE DREI SONNENREGELN



① Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern!



② Achten Sie stets auf ausreichenden Schutz vor der Sonne!



③ Gehen Sie nicht ins Solarium!

## 10 Hinweise, die helfen Ihr Hautkrebsrisiko und das Ihrer Kinder zu senken:

1. Setzen Sie Säuglinge und Kleinkinder niemals der prallen Sonne aus.
2. Meiden Sie die Sonne um die Mittagszeit (zwischen 11 und 16 Uhr).
3. Gewöhnen Sie Ihre Haut nach und nach an die Sonne.
4. Der beste Schutz ist Kleidung: Schützen Sie sich mit Kleidung, Hut und Sonnenbrille vor der Sonne.
5. Tragen Sie vor dem Aufenthalt in der Sonne reichlich Sonnencreme auf alle von Kleidung nicht bedeckten Körperstellen auf (mindestens Lichtschutzfaktor 30 – „hoch“).
6. Tragen Sie die Sonnencreme wiederholt auf, insbesondere nach dem Baden.
7. Wiederholtes Eincremen verlängert nicht die Sonnenschutzzeit.
8. Denken Sie auch im Alltag (Beruf, Sport und Freizeit) an den richtigen Sonnenschutz für sich und Ihre Kinder.
9. Verzichten Sie in der Sonne auf Deodorants und Parfüms, so vermeiden Sie Pigmentflecken. Auch manche Medikamente können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen, lassen Sie sich Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt beraten.
10. Nutzen Sie den **UV-Index** (UVI), um die Stärke der Sonnenbestrahlung besser einschätzen zu können.



## SONNENSCHUTZMITTEL

Sind trotz Tragens geeigneter Kleidung noch freie Hautflächen vorhanden, sollten Sie diese durch das Auftragen von Sonnenschutzmitteln wie Sonnencreme, -Lotion, -Öl, -Gel oder -Spray schützen. Durch die Absorption, Streuung und Reflektion von UV-Strahlung können Sonnenschutzmittel das Auftreten eines Sonnenbrandes verzögern. Sie bieten allerdings keinen vollständigen Schutz, da ein kleiner Teil der UV-Strahlung trotzdem die Haut erreicht. Sie sind gedacht für den Schutz von freien Hautstellen bei unvermeidbaren Aufenthalten in der Sonne – nicht zum vermeintlich geschützten „Sonnenbaden“.

### Anwendung von Sonnenschutzmitteln



ca. 1/5

- Nur Produkte mit UV-A **und** UV-B-Filter verwenden!
- Adäquaten Lichtschutzfaktor (LSF) verwenden!  
(mindestens LSF 30 bei Hauttyp I und II, bei Kindern LSF 50)
- Tragen Sie eine ausreichend **dicke** Schicht auf!  
(für einen durchschnittlichen Erwachsenenkörper brauchen Sie ein Fünftel einer handelsüblichen Tube)
- Gleichmäßig auftragen!
- 20-30 Minuten **bevor** Sie in die Sonne gehen auftragen!
- Nachcremen: nach mindestens zwei Stunden und nach dem Baden!  
(die Schutzzeit wird hierdurch nicht verlängert)



40ml

#### Achtung:

Die ordnungsgemäße Verwendung von Sonnenschutzmitteln schützt zwar in gewissem Maße vor Sonnenbrand, aber bisher konnte nicht nachgewiesen werden, dass die Verwendung von Sonnencreme auch vor der Entstehung von Hautkrebs schützt!

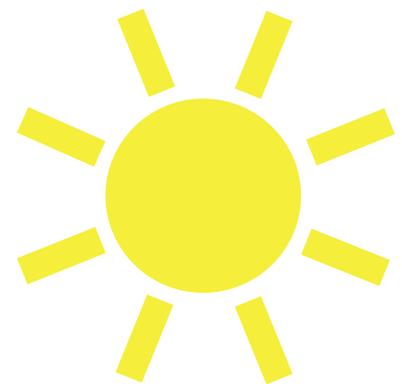
## Nicht alle Sonnenschutzmittel sind gesundheitlich unbedenklich

Es gibt mineralische und chemische Sonnenschutzmittel. Mineralische UV-Schutzfilter haben den Vorteil, dass sie keine allergischen Reaktionen auslösen und nicht zerfallen. Allerdings ist die Anwendung oft nicht so angenehm wie die der chemischen Alternativen. Sie hinterlassen häufig einen weißen Schleier auf der Haut und lassen sich schwer entfernen. Abhilfe sollten hier mineralische Partikel in Nanogröße schaffen - diese sind winzig klein und deshalb angenehmer in der Verwendung. Nanopartikel stehen jedoch schwer in der Kritik. Es wird vermutet, dass Nanopartikel so klein sind, dass sie in den Körper eindringen. Dort könnten sie den Organismus gefährden. Ob und wie Nanopartikel in die Haut eindringen, ist nach aktueller Studienlage nicht vollkommen geklärt. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte auf Nanopartikel verzichten.

Übrigens: Alle Partikel in Nanogröße müssen bei den Inhaltsstoffen mit dem Wort „nano“ gekennzeichnet sein. Wer daher lieber auf chemische Sonnenschutzcremes setzen möchte, sollte beachten, dass nicht alle Filter gesundheitlich unbedenklich sind.

## Folgende chemische UV-Schutzfilter sind unbedenklich:

- Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine (Tinosorb S)
- Drometrizole Trisiloxane (Meroxyl XL)
- Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid (Mexoryl SX)
- Ethylhexyl Triazone (Uvinul T 150)
- Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate (Uvinul A Plus)
- Diethylhexyl Butamido Triazone (Iscotrizinol)
- Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid (Enzulisol)



Verwenden Sie chemische Sonnenschutzmittel nicht mehr nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit.  
Die Wirksamkeit ist unter Umständen nicht mehr gegeben.