



DR. SCHUBERT | KONRAD | PD DR. DR. EGGERT | DR. RUPPERT



Tipps zum UV-Schutz

- Gewöhnen Sie blasse Winterhaut langsam an die Sonne.
- Meiden Sie Mittagssonne ganz.
- Beachten Sie Reflexionen von Wasser, Schnee, Sand etc.
- Säuglinge sollten sich ausschließlich im Schatten aufhalten.
- Der beste Schutz vor UV-Strahlung ist Kleidung.
- Die Sonnenbrille beugt Augenschäden vor.
- Reichlich Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Filter auf unbedeckte Körperstellen: Kinder mindestens Lichtschutzfaktor 30, Jugendliche und Erwachsene mindestens LSF 20; bei empfindlicher Haut in südlichen Ländern und im Hochsommer \geq LSF 50.
- Auch vor dem Schwimmen eincremen. UV-Badekleidung schützt zusätzlich.
- Nicht alle Medikamente vertragen sich mit Sonnenlicht (z.B. manche Antibiotika, Antidiabetika oder Rheumapräparate).
- Kosmetika, Deos und Parfüms können im Sonnenlicht bleibende Pigmentstörungen verursachen.
- Erst die Sonnencreme, dann den Mückenschutz auftragen
- Vorbräunen im Solarium schützt die Haut nicht, die zusätzliche UV-Belastung schadet eher. Bis zum Alter von 18 Jahren besteht ein gesetzliches Solariumverbot.