

**JETZT  
SCHNELL ZUR  
NOVITAS BKK  
WECHSELN!**



**11 GOLDENE  
SONNEN-  
REGELN.**

**1.** Eigenschutzzeit beachten: Wie lange Sie sich ungeschützt in der Sonne bräunen können, ohne dass die Haut einen Sonnenbrand bekommt, hängt von der Eigenschutzzeit Ihrer Haut ab. Wer schon vorher weiß, dass er länger draußen sein wird, als die Eigenschutzzeit es zulässt, sollte immer Sonnencreme benutzen (mindestens Lichtschutzfaktor 30).

**2.** Cremen, cremen, cremen: Tragen Sie Sonnencreme 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf alle unbedeckten Körperstellen auf. Regelmäßig nachcremen! Denken Sie beim Eincremen besonders an Ohren, Nasenrücken, Schultern und Fußrücken.

**3.** Mittagssonne meiden: In der Mittagszeit ist die Sonne am intensivsten. Zwischen 11 und 15 Uhr sollten Sie sich deshalb, wenn möglich, im Schatten aufhalten.

**4.** Sonnenbank ist tabu: Auch künstliche UV-Strahlung kann der Haut schaden. Verzichten Sie deshalb auf Besuche im Solarium – auch nicht zur Vorbereitung auf den Urlaub.

**5.** Wind und UV-Strahlen: Auch, wenn es bei Wind schön kühl ist auf der Haut: Die Strahlenwirkung bleibt die gleiche!

**6.** Schutz für die Augen: Tragen Sie zertifizierte Sonnenbrillen mit 100 Prozent UV-A- und UV-B-Schutz.

**7.** Sonnenhut und Co.: Schützen Sie Ihre Kopfhaut mit einem Hut oder Tuch. Wer keine oder abraisierte Haare hat, sollte die Kopfhaut ebenfalls eincremen.

**8.** Für Wasserratten: Auch bei wasserfester Sonnenmilch gilt: Nach dem Schwimmen erneut eincremen.

**9.** Kinderhaut vergisst nicht: Babyhaut ist besonders empfindlich, weil sie noch keinen Eigenschutz hat. Die ersten 12 Monate sollten Kinder deshalb möglichst gar nicht in die pralle Sonne. Den besten Schutz bieten Schattenplätze und sonnengerechte Kleidung. Ab dem 1. Lebensjahr kann Sonnenmilch verwendet werden. Auch dann aber die pralle Sonne meiden.

**10.** Besser nicht schminken: Verzichten Sie in der Sonne auf Parfüms oder Kosmetika. Bestimmte Inhaltsstoffe können Pigmentflecken auslösen.

**11.** Vorsicht bei Medikamenten: Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie mit Ihrem Arzt Rücksprache halten. Manche Arzneimittel erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut.

