

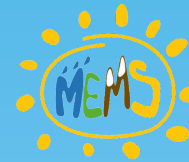
Es ist empfehlenswert, sich je nach den individuellen Merkmalen und dem Gesundheitszustand der Haut über das richtige Produkt beraten zu lassen.

Die Sonnencreme sollte nicht nur auf Muttermale, sondern am ganzen Körper aufgetragen werden.

Sonnencremes mit einem SPF-Filter unter 20 werden nicht empfohlen, da sie keinen ausreichenden Schutz vor Sonnenstrahlen bieten.

Eine zu starke und schlechte Sonnenexposition führt nicht nur zu vorzeitiger Alterung der Haut, sondern begünstigt auch die Entstehung von präkanzerösen Hauterkrankungen und Hautkrebs.

Interreg
MEMS
European Regional Development Fund



PROJEKT „MEMS - Heterogenität von Melanomen: von den Bergen zum Meer – Meereshöhe, Sonnenexposition und Umweltverschmutzung in der Entwicklung von kutanen Neoplasien“
Projektnummer ITAT1018

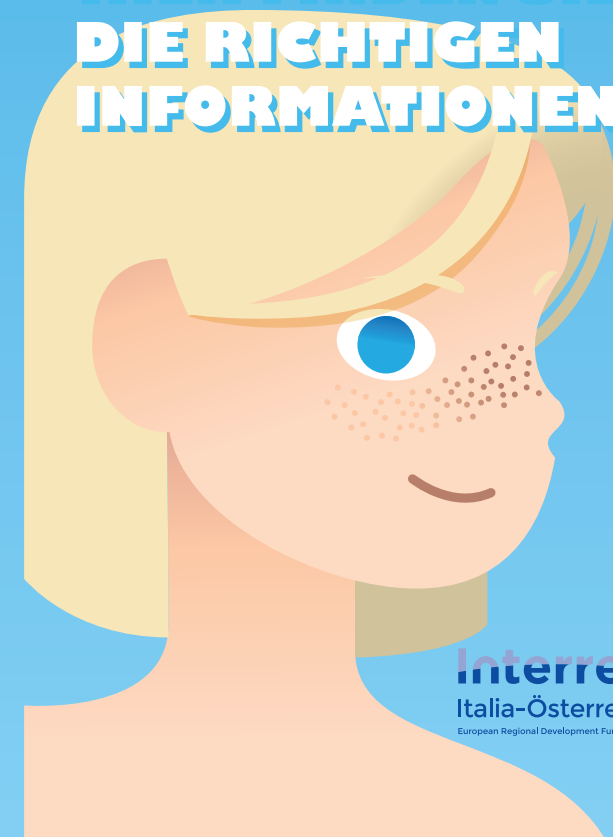
Besuchen Sie: www.mems-interreg.eu

Grafik: Riccardo Bianchet

SIE HABEN EINE HELLE HAUT?

SIE HABEN SOMMERSPROSSEN? SIE BEKOMMEN SCHNELL EINEN SONNENBRAND?

HIER FINDEN SIE DIE RICHTIGEN INFORMATIONEN!



Interreg
Italia-Österreich
European Regional Development Fund



Der richtige Sonnen-schutz

Tragen Sie nicht zu wenig Sonnenschutz auf. Die Schicht der Creme muss dick und sichtbar sein.

Tragen Sie die Creme auch im Schatten auf (70% der Sonneneinstrahlung erreicht unsere Haut gerade im Schatten!). Denken Sie daran, dass Sie sich bei einem Schutzfaktor 20 für ca. 5 Stunden (20x15min) der Sonne aussetzen können, wenn Sie ein Hauttyp sind, der nicht leicht einen Sonnenbrand bekommt.

Das bedeutet aber nicht, dass Sie bei erneutem Auftragen der Creme wieder für weitere fünf Stunden in der Sonne bleiben können!!

Die Wirkung von geöffneten Sonnenschutzmitteln läuft nach 9 bis 12 Monaten ab; die Cremes aus dem Vorjahr verlieren ihre Schutzwirkung ganz oder teilweise.

Sonnencremes können völlig unterschiedliche Inhaltsstoffe enthalten; es gibt chemische, physikalische Sonnenschutzfilter oder eine Kombination daraus.

Die Sonne mit Vorsicht genießen

- Vermeiden Sie eine zu lange Sonnenexposition und den daraus entstehenden Sonnenbrand, besonders wenn Sie ein heller Hauttyp sind. Gleiches gilt für Kinder und Jugendliche.
- Bräunen Sie sich langsam, damit Ihre Haut ihre natürliche Bräune entwickeln kann.
- Schützen Sie Kinder vor der Sonne und beachten Sie, dass Säuglinge (jünger als 6 Monate) nicht der Sonne ausgesetzt werden sollten.
- Meiden Sie die Sonne über Mittag von 12 bis 15 Uhr, da die Strahlung intensiver und schädlicher ist.
- Tragen Sie über die Mittagszeit Kleidung wie Kappe mit Visier, Hemd, T-Shirt und Brille. Dies gilt insbesondere für Kinder.

- Nutzen Sie über die Mittagszeit den natürlichen Schatten oder Sonnenschirme, Vordächer, usw.
- Verwenden Sie Sonnencremes mit einem Faktor von mindestens 30-50 SPF mit Breitbandfiltern, die vor UVA- und UVB-Strahlung schützen.
- Sonnencremes müssen am ganzen Körper und mehrmals während der Exposition aufgetragen werden (mindestens alle 2 Stunden), da durch Salz, Sand und Schweiß ihre Wirksamkeit verloren geht.
- Diese Körperstellen sollten besonders gut geschützt werden: Nase, Ohren, Augenlider, Brust, Schultern, Fußrücken, Kopfhaut (bei Glatze).
- Vermeiden Sie künstliche Sonnenbäder bzw. UVA-Lampen, da diese eine verfrühte Hautalterung und Hauttumore begünstigen.

Auch beim Skifahren!

Tragen Sie auch beim Skifahren eine Hochschutzcreme mit UVA- und UVB-Filtern auf. Der Schnee reflektiert mehr als 70% der Sonnenstrahlen.