

Tipps wie du dich am sinnvollsten vor UV-Strahlung schützt

1. Die Sonne ist zur Mittagszeit am intensivsten. Am besten legst du deshalb deine Aktivitäten in die Vormittags- und Nachmittagsstunden.
2. Deine Haut ist am besten geschützt durch Kleidung. Am effektivsten schützen dickere Gewebe und dunkle Farben. Achte auch auf deinen Kopf. Du bekommst leicht einen Sonnenbrand auf der Kopfhaut - Also Mütze nicht vergessen!
3. Wenn du draußen bist, suche dir schattige Plätze. Aber Achtung: Auch hier ist die UV-Strahlung noch vorhanden, wenn auch etwas schwächer.
4. Schütze deine Hautpartien mit geeigneten Sonnenschutzmitteln, wenn du sie nicht mit Kleidung bedeckst. Benutze am besten Sonnenpflegemittel, die gleichzeitig vor Hautalterung und Umweltgiften schützen. Trage Sonnencreme immer großzügig auf. So verringert sich die Gefahr, dass du Hautflächen auslässt oder nur unzureichend eincremst.
5. Denke daran, dass du dich eincremst bevor du in die Sonnen gehst.
6. Achte bei der Auswahl eines Sonnenschutzmittels unbedingt auf einen ausreichenden Schutz vor UVB- und UVA Strahlung. Die zwei runden Kreise mit der Aufschrift UVA und UVB zeigen dir an, dass du es mit einem getesteten und bestätigtem Produkt mit UVA und UVB Schutz zu tun hast. Achte beim Kauf auf dieses Zeichen und meide Produkte ohne diese Kennzeichnung.



7. Du solltest Produkte bevorzugen, die außerdem vor Umweltgiften und der Bildung freier Radikale schützen, die Haut mit Pflegestoffen versorgen und frei von Konservierungsstoffen, mineralischen Ölen und Wachsen sowie Allergenen sind.
8. Am besten greifst du zu Produkten, die gleichzeitig gegen vorzeitige Hautalterung schützen und die Zell-DNA deiner Haut schützen.

9. Denke daran, deine besonders empfindlichen Stellen wie Ohren, Gesicht, Kopfhaut, Nacken, Rücken oder Dekolleté ebenfalls reichlich einzucremen. Und vergiss auf keinen Fall deine Füße! Ein Sonnenbrand auf und unter den Füßen ist sehr schmerzhaft.

10. Einen vollständigen Schutz gibt es nicht - Auch wenn einige Hersteller damit werben! Selbst ein sehr hoher Lichtschutzfaktor (LSF oder SPF) kann die UV-Strahlen nicht vollständig abwehren. Ein wenig UV-Licht erreicht immer die Haut. Mit einem hohen Lichtschutzfaktor gibst du deiner Haut die Möglichkeit, sich an die Sonnen zu gewöhnen und langsam zu bräunen. Übrigens: Die Begriffe Sunblock, Tagessonnencreme, Sunblocker und ähnliche, sind nicht mehr zulässig.

11. Am besten verwendest du einen wasser- und schweißfesten Sonnenschutz, der außerdem deine Hautporen nicht verstopft. Auch unter Wasser kommen noch UV-Strahlen an und können deine Haut schädigen. Übrigens: Durch Wasser oder Schweiß „aufgeweichte“ Haut ist viel empfindlicher als trockene und bekommt bis zu viermal schneller einen Sonnenbrand!

12. Unbedingt daran denken, dass du nach dem Schwimmen, starkem Schwitzen oder Abtrocknen nachcremst. Aber Vorsicht: Wiederholtes eincremen verlängert nicht die Zeit, die du in der Sonne bleiben solltest. Bei den ersten Anzeichen eines Sonnenbrandes warst du bereits zu lange in der Sonne, jetzt hilft auch kein weiteres Auftragen von Sonnencreme mehr. Gehe am besten nach Drinnen oder zumindest in den Schatten, falls kein Gebäude in der Nähe ist. Um Deine gereizte Haut mit wichtigen Pflegestoffen und Feuchtigkeit zu versorgen, benutze geeignete After Sun Produkte, die reich an Vitaminen und Feuchtigkeitsspendern sind.

13. Nach dem du in der Sonne warst, gehe am besten Duschen und benutze danach reichlich vitaminhaltige, Feuchtigkeit spendende After Sun Lotion.