



Sommerzeit = Sonnenbrandzeit

Tipps zur Vermeidung von Sonnenbrand und zur Auswahl des richtigen Lichtschutzfaktors

Auswahl des richtigen Produktes

	Typ 1	Typ 2	Typ 3	Typ 4	Typ 5	Typ 6
Haut	sehr hell, Sommersprossen	hell	hellbraun	hellbraun bis olivfarben	dunkelbraun	schwarz
Augen	blau	blau, grün	blau, grau, grün	grau, grün, braun	braun	dunkelbraun
Haar	rot, blond	blond	Blond, dunkelblond	Hellbraun, braun	Braun, dunkelbraun	Dunkelbraun, schwarz
Sonnenbrand-Risiko	hoch, kaum Bräunung möglich	hoch, nur geringe Bräunung möglich	mäßig	selten	selten bis sehr selten	sehr selten bis nie
Eigenschutz (bezogen auf UV-Index 8)	maximal 10 Minuten	bis zu 20 Minuten	bis zu 30 Minuten	bis zu 40 Minuten	bis zu 60 Minuten	über 60 Minuten
Empfehlung LSF	50	50	30 oder 50	30	Um Haut zu schützen sollte bei längerer Exposition trotzdem ein Sonnenschutz verwendet werden (20 oder 30).	

Produktkategorien von Sonnenschutzmitteln nach Schutzklassen

Schutzklasse	Schutzfaktor	Hauttyp
Sehr hoch	50+	Typ 1
Hoch	30, 50	Typ 2, 3, teilw. 4
Mittel	15, 20, 25	Typ 5 und 6
Niedrig	6, 10	Nicht empfehlenswert



Mittagssonne (11-15 Uhr) meiden!

Merkzettel Sonnenschutz
<ul style="list-style-type: none"> • Das Eincremen sollte vor der Sonnenexposition erfolgen • Je nach Körpergröße werden 20 bis 40 Gramm Sonnencreme benötigt • Nach dem Abtrocknen oder bei starkem Schwitzen sollte für einen vollständigen Schutz nachgcremt werden. • Nachcremen verlängert jedoch nicht die Schutzzeit • Sonnencreme aus der Vorsaison kann unter gewissen Umständen trotz Anbruch weiterverwendet werden (die Creme sollte wenig in der Sonne oder bei hohen Temperaturen gelagert haben). Ein Tiegel plus Zahl gibt an, wie viele Monate nach Öffnung das Produkt noch verwendet werden kann.



Auch ein bewölkter Himmel lässt UV-Strahlung durch!



Augen vor direkter Sonneneinstrahlung ganztägig schützen!