



Freizeit

*** Sonnenschutzmittel:**
Verwenden Sie Sonnenschutzmittel, wasserfest, mit Lichtschutzfaktor (LSF) über 25. Tragen Sie das Sonnenschutzmittel 20 Minuten vor dem Sonnenbad auf und erneuern Sie den Schutz danach alle 2 Stunden und nach jedem Bad im Wasser.

Achtung! Hoher LSF bedeutet **nicht** stundenlanges Sonnenbaden. Das Auftreten eines Sonnenbrandes wird nur unterdrückt. Wer selbstbräunende Creme aufträgt ist nicht vor Sonnenbrand geschützt.

SONNEN SCHUTZ



TRAGEN SIE EINE KOPFBEDECKUNG!



TRAGEN SIE EIN T-SHIRT!



TRAGEN SIE EINE SONNENBRILLE!

Verspiegelt oder getönt: Wichtig ist dagegen die Größe der Sonnenbrillenfassung. Die Miniaturmodelle lassen seitlich zuviel Licht durch. Hochwertige Sonnenbrillen schützen die Augen und das umliegende Gewebe vor Strahlenschäden.

CE Norm für Sonnenbrillen / 100% UV-Schutz

1		helles bis leicht getöntes Glas - schwaches Licht - bedeckte Tage - für jede Umgebung geeignet - alltäglicher Gebrauch	3		sehr dunkler Filter - starkes Licht - helle Wasserflächen - Strand Berge - südliche Länder
2		dunkler Universalfilter - mittleres Sonnenlicht - geeignet im Sommer - perfekter Blendschutz für unsere Breitengrade	4		extrem dunkler Filter - extreme Lichtverhältnisse - helle Wasserflächen - Hochgebirge Gletscher Meer - zu dunkel zum Autofahren

Kontaktlinsen: Nur speziell für Sonnenschutz geeignete Linsen verwenden. Jedoch auch diese bieten keinen Schutz für die Augenlider.



RÖTLICH BIS HELLBLOND

- Haut: hell
- Haare: blond
- Sommersprossen: oft
- Rötung: oft
- Bräunung: gering
- Eigenschutzzeit: 10-20 Min.

HAUTTYP 1

- Haut: sehr hell
- Haare: rötlich oder hellblond
- Sommersprossen: viele
- Rötung: immer
- Bräunung: kaum
- Eigenschutzzeit: 5-10 Min.



DUNKELBLOND

- Haut: braun
- Haare: braun oder schwarz
- Sommersprossen: ohne
- Rötung: nie
- Bräunung: stark
- Eigenschutzzeit: 40 Min.

HAUTTYP 2

- Haut: hellbraun
- Haare: dunkelblond
- Sommersprossen: ohne
- Rötung: selten
- Bräunung: mäßig
- Eigenschutzzeit: 20-30 Min.

HAUTTYP 3

- Haut: hell
- Haare: blond
- Sommersprossen: oft
- Rötung: oft
- Bräunung: gering
- Eigenschutzzeit: 10-20 Min.

HAUTTYP 4

- Haut: braun oder schwarz
- Haare: braun oder schwarz
- Sommersprossen: ohne
- Rötung: nie
- Bräunung: stark
- Eigenschutzzeit: 40 Min.



BLOND

BRAUN ODER SCHWARZ

Partner:

Société Luxembourgeoise de Dermatologie et de Vénérologie, Ministère de l'Education nationale et de la Formation professionnelle



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé

Positiver Einfluß auf das Leben des Menschen:

Unsere Lebensbatterie wird durch die Sonne aufgeladen. Das Licht bewirkt vor allem, daß wir gut gelaunt sind. Aber schon 10 Minuten täglich genügen!

Sonnenschutz ist wichtig, aber nicht nur im Frühling beim ersten Sonnenschein, sondern das ganze Jahr über.

SONNE = FREUND

Die Sonne, FREUND oder ... ?

SONNENSTICH

DESHYDRATATION

HAUTKREBS

ALLERGISCHE REAKTIONEN

HAUTALTERUNG

SONNE = FEIND

80 PROZENT DER HAUTSCHÄDEN WERDEN DURCH WIEDERHOLTE SONNENBRÄNDE VOR DEM 18TEN LEBENSJAHR AUSGELÖST.

Solarium: Es wird empfohlen vor dem 18ten Lebensjahr die Sonnenbank zu meiden. Jeder Solariumsbesuch erhöht das Hautkrebsrisiko deshalb sollte man bewusst sparsam damit umgehen.

UVA Strahlen:

- werden nicht durch die Ozonschicht absorbiert
- bewirken in der Haut: kurzanhaltende Bräune, Sonnenallergie, Hautalterung, Hautkrebs

UVB Strahlen:

- werden zu 90% von der Ozonschicht absorbiert
- bewirken in der Haut: langanhaltende Bräune, Aufbau einer Schutzschicht, Sonnenbrand, Hautkrebs



SAND REFLEKTIERT BIS ZU 15% DER UV-STRAHLUNG.



80% DER UV-STRAHLEN WERDEN VON SCHNEE REFLEKTIERT.

VERMEIDEN SIE DIE MITTAGSSONNE VON 12-16 UHR.



MEHR ALS 90% DER UV-STRAHLEN DURCHDRINGEN LEICHTE WOLKEN.



FEIND?