

Die Sonne unbeschwert geniessen – das kleine Einmaleins

Wir verbringen mehr Freizeit als je zuvor im Freien in der Schweiz, beim Sport, im Garten, beim Spazieren, Gassigehen oder Relaxen – und das ist gut so, denn es steigert unser Wohlbefinden. Um den Aufenthalt in der Sonne jedoch unbeschwert geniessen zu können, ist ein umfassender Sonnenschutz das A und O, denn so können wir Schäden durch die Strahlen der Sonne am besten vorbeugen. Mit einigen einfachen Massnahmen können Sie sich schützen:



Vermeiden Sie die Mittagssonne und bleiben Sie zwischen 11 und 15 Uhr möglichst im Schatten. 60 % der Strahlen treffen unsere Haut in dieser Zeit.



Tragen Sie schützende Kleidung (dazu zählen auch Hut oder Kappe und Sonnenbrille). Dicht gewebte, langärmelige Hosen und Hemden schützen besonders gut.



Die Sonne wird u.a. durch Sand, Wasser oder Schnee reflektiert. Dadurch erhöht sich die Intensität der UV-Strahlen. Auch mit zunehmender Höhe, also beim Aufenthalt in den Bergen nimmt die Strahlung zu.



Achten Sie auf den UV-Index. Ein hoher UV-Index bedeutet eine intensive Sonnenstrahlung und erfordert damit einen stärkeren Schutz.



Tragen Sie einen umfassenden Sonnenschutz auf, der auf Sie und die Situation zugeschnitten (z.B. täglicher Schutz im Gesicht vor Hautalterung, beim Sport oder bei tätowierter Haut) ist, und der neben sicherem Schutz ein hohes Mass an Komfort bietet.



Wählen Sie einen ausreichend starken Lichtschutzfaktor und tragen Sie stets genügend Sonnenschutz auf.



Auch wenn wir die Sonne nicht sehen, an kalten oder trüben Tagen, trifft immer noch eine grosse Menge an Strahlen auf unsere Haut. Schützen Sie deshalb Ihre Haut – gerade im Gesicht und an den Händen – das ganze Jahr über vor Sonne, an 365 Tagen. Damit beugen Sie Hautalterung vor. Kinderhaut ist besonders empfindlich und benötigt besonderen Schutz. Setzen Sie Ihr Baby und Kleinkind also niemals ungeschützt der Sonne aus und versuchen Sie – gerade zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten zu bleiben. Verwenden Sie schützende Kleidung und stets einen auf hochempfindliche Kinderhaut zugeschnittenen Sonnenschutz.



Meiden Sie Solarien.