

So cremen Sie sich richtig ein

Zunächst mal ist die Wahl des Sonnenschutz-Produktes ganz wichtig. Der Lichtschutzfaktor (LSF) oder Sun Protection Factor (SPF) entscheidet darüber, wie lange Sie eingecremt geschützt in der Sonne verbringen können. Achten Sie dabei auch stets auf das UVA-Label.

Neben dem Schutzfaktor ist aber Ihr persönlicher Komfort ganz wichtig. Wie gut ist die Verträglichkeit und ist das Produkt dermatologisch getestet? Wie ist das Gefühl auf der Haut? Kann ich den Sonnenschutz für die tägliche Vorbeugung gegen Hautalterung im Gesicht und auch als Make-Up Grundlage verwenden? Und gerade beim Sport gilt, der Schutz sollte sofort wirken, extra-wasserresistent und schweissresistent sein und nicht in den Augen brennen.

Folgende Tipps helfen Ihnen, mit einem sicheren Gefühl die Sonne geniessen zu können:



Verwenden Sie stets genügend Sonnenschutz und tragen Sie diesen gleichmässig auf. Nur dann kann dieser seine volle Wirkung entfalten.



Cremen Sie sich regelmässig neu ein, denn gerade durch Schwitzen, Aufenthalt im Wasser oder Reibung durch Sand oder beim Abtrocknen kann der Schutzfilm geschwächt werden.



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



Durch mehrfaches Nachcremen können Sie die maximale Dauer des Sonnenschutzes nicht verlängern, sondern lediglich aufrechterhalten.



Wir sind das ganze Jahr unterschiedlich stark den UV-Strahlen der Sonne ausgesetzt, auch bei bewölktem Himmel oder im Winter. Gerade im Gesicht und an den Händen beugt Sonnenschutz an 365 Tagen im Jahr Hautalterung vor.

Die Menge macht's

Nur wenn Sie eine ausreichende Menge an Sonnenschutzmittel auftragen, entfaltet sich die komplette Schutzwirkung – ganz unabhängig vom LSF/SPF. 2 mg pro cm² Haut müssen es sein. Sie wollen wissen, wieviel das in etwa ist?

Alter 	 Aufzutragende Menge für den ganzen Körper	Entsprechung 
1 Jahr	10 ml	2 Teelöffel
4 Jahre	15 ml	3 Teelöffel
12 Jahre	25 ml	5 Teelöffel
Erwachsene	35 ml	7 Teelöffel