

Apothekenstempel

820 | 07/14

Diese 8 Sonnenschutzregeln helfen Ihnen, sich vor Sonnenbrand zu schützen.
Weitere Informationen erhalten Sie natürlich von Ihrem **AVIE** Apotheker.

AVIE
Apotheke

SONNENSCHUTZ

AVIE



**SONNENSCHUTZREGELN
FÜR GESUNDE HAUT**

AVIE
Apotheke

UNBESCHWERT DEN SOMMER GENIESSEN!

Ohne Sonnenbrand durch die heiÙe Jahreszeit:

- 1.** Meiden Sie die Sonne in der Mittagszeit. Da ist sie am stärksten.
- 2.** Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleiben Sie in den ersten Urlaubs- oder Sommertagen lieber im Schatten.
- 3.** Tragen Sie in der Sonne dichte, lockere Kleidung und eine Kopfbedeckung.
- 4.** Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen mit Sonnencreme LSF 20 oder höher ein. Ganz wichtig sind Nase, Wangen, Ohren, Lippen, Kinn und Fußrücken.
- 5.** Sonnencreme reibt sich mit der Zeit ab. Deshalb gelegentlich nachcremen!
- 6.** Verwenden Sie nur wasserfeste Sonnencreme und cremen Sie sich nach dem Baden immer nochmal ein.
- 7.** Achten Sie immer darauf, dass Kinder besonders gut vor der Sonne geschützt sind. Sie benötigen einen höheren Lichtschutzfaktor.
- 8.** Viel trinken! Denn der Körper verliert in der Sonne viel Flüssigkeit.

Quelle: Arbeitsgemeinschaft
Dermatologische Prävention (ADP) e. V.

