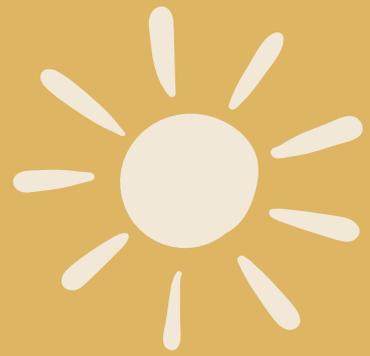


DER RICHTIGE SONNENSCHUTZ



WIE FUNKTIONIERT DER LICHTSCHUTZFAKTOR LSF EINER SONNENCREME?

Eigenschutzzeit der Haut



X

LSF



=



ungefähre Zeit in Minuten, die man in der Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen (regelmäßiges Nachcremen vorausgesetzt)

Beispiel



Mischhauttyp
mittlere Hautfarbe
dunkelblond bis
braune Haare



Eigenschutz
20 - 30
Minuten

GRUNDSÄTZLICH GILT: SONNE TUT GUT.

Der Körper produziert das lebenswichtige Vitamin D (wichtig u.a. für den Knochenstoffwechsel, die Knochenmineralisierung und die Bildung von Proteinen)

Die Haut produziert den Farbstoff Melanin, der sie schützt und braun werden lässt.



SONNENBRAND:

Man merkt ihn nicht sofort – erst nach sieben Stunden.

Nach ungefähr

24 STUNDEN

Höhepunkt erreicht.



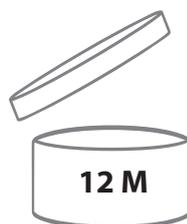
AUCH KLEIDUNG SCHÜTZT



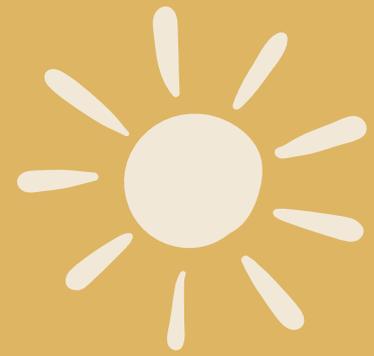
MITTAGSSONNE MEIDEN



AUFBRAUCHFRIST DER CREME BEACHTEN



DER RICHTIGE SONNENSCHUTZ



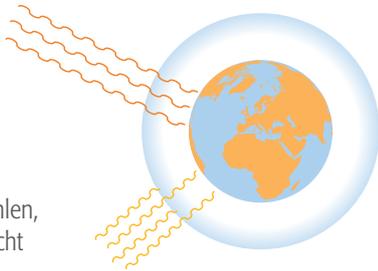
DIE RICHTIGE SONNENCREME

UV-A-Strahlen:

langwellige Strahlen, die weitgehend ungehindert auf die Erdoberfläche dringen

UV-B-Strahlen:

energiereiche, kurzwellige Strahlen, die teilweise von der Ozonschicht gefiltert werden



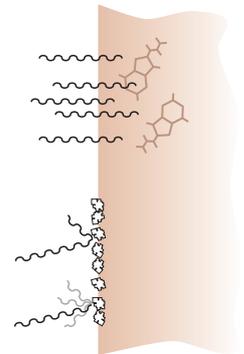
WIE WIRKT DIE SONNENCREME

chemische Filterstoffe

organische Moleküle ziehen in die Haut ein und wandeln die kurzwellige, energiereiche UV-Strahlung in Wärme um

physikalische Filterstoffe

z. B. Zinkoxid, dringen nicht in die Haut ein, schwächen die UV-Strahlen durch Streuung und Reflexion



WELCHER HAUTTYP BIN ICH?

HAUTTYP	MERKMALE	HAUTTYP	MERKMALE
1	Hautfarbe: sehr hell Haarfarbe: rötlich oder hellblond Sommersprossen: ja Bräunung: wird nicht braun, bekommt aber Sommersprossen Sonnenbrand: sehr häufig Eigenschutzzeit: unter 10 Minuten	4	Hautfarbe: bräunlich oder olivfarben Haarfarbe: braun oder schwarz Sommersprossen: keine Bräunung: schnell bis mittelbraun Sonnenbrand: selten Eigenschutzzeit: über 30 Minuten
2	Hautfarbe: hell Haarfarbe: blond, hellbraun Sommersprossen: oft Bräunung: langsam, minimal Sonnenbrand: häufig Eigenschutzzeit: 10 - 20 Minuten	5	Hautfarbe: dunkel bis hellbraun Haarfarbe: schwarz Sommersprossen: keine Bräunung: schnell bis dunkelbraun Sonnenbrand: kaum Eigenschutzzeit: über 60 Minuten
3	Hautfarbe: mittelhell Haarfarbe: dunkelbraun oder hellbraun, dunkelblond Sommersprossen: kaum Bräunung: langsam, aber fortschreitend bis hellbraun Sonnenbrand: manchmal Eigenschutzzeit: 20 - 30 Minuten	6	Hautfarbe: dunkelbraun bis schwarz Haarfarbe: schwarz Sommersprossen: keine Sonnenbrand: kaum Eigenschutzzeit: über 90 Minuten