



Die 10 Sonnenregeln

1. Meiden Sie die Sonne um die Mittagszeit (zwischen 11 und 16 Uhr).
2. Gewöhnen Sie Ihre Haut nach und nach an die Sonne.
3. Schützen Sie Säuglinge und Kleinkinder vor der prallen Sonne.
4. Der beste Schutz vor Sonne ist: Kleidung, Hut und Sonnenbrille.
5. Tragen Sie vor dem Aufenthalt in der Sonne reichlich Sonnencreme auf alle unbedeckten Körperstellen auf (mindestens Lichtschutzfaktor 30 – „hoch“).
6. Tragen Sie die Sonnencreme wiederholt auf, insbesondere nach dem Baden.
7. Verwenden Sie Sonnencreme nicht, um Ihren Aufenthalt in der Sonne zu verlängern.
8. Verzichten Sie in der Sonne auf Deodorants und Parfüms, so vermeiden Sie Pigmentflecken. Auch manche Medikamente können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.
9. Nutzen Sie den UV-Index (UVI), um die Stärke der Sonnenbestrahlung besser einschätzen zu können.
10. Denken Sie auch im Alltag (Beruf, Sport und Freizeit) an den richtigen Sonnenschutz für sich und Ihre Kinder.

Auch künstliche UV-Strahlung kann die Haut schädigen: Entsprechend den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und anderer Organisationen sollen Solarien nicht genutzt werden. Für Minderjährige ist die Nutzung von Solarien in Deutschland verboten!

Herausgeber: Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V.,
Am Krankenhaus 1a, 21614 Buxtehude, info@unserehaut.de

Dieses Material wurde im Rahmen des ärztlichen Fortbildungsprogramms zum Hautkrebs-Screening entwickelt.