

HAUTSACHE CREME!

**Sommer, Sonne, Sonnenschein – eigentlich super.
Aber Vorsicht vor Sonnenbrand!**

WIE SCHÜTZT MAN SICH
VOR DEN UV-STRAHLEN?

Weißer Streifen
auf roter Haut:
fieser Gruß
von der Sonne!



Autsch! Ein ausgiebiges Sonnenbad kann schmerzhaft enden. Hattest du schon mal einen richtigen **Sonnenbrand**? Die Haut ist dann feuerrot und brennt. Fasst dich jemand an diesen Stellen an, tut das höllisch weh. Nach ein paar Tagen lassen Schmerzen und Rötung nach. Das Problem: Die Verbrennungen haben **Hautzellen zerstört**. Die Haut muss sich nun mühsam reparieren und bleibt angeschlagen. Sie bekommt zum Beispiel schneller Falten. Im schlimmsten Fall kann man an den verbrannten Stellen später sogar Hautkrebs bekommen. Schuld daran sind die Ultraviolettstrahlen der Sonne, kurz **UV-Strahlen** genannt.

Sehr gut: mit Hut
vor der Sonne hüten



Beduinen
setzen auf
Zwiebel-Look

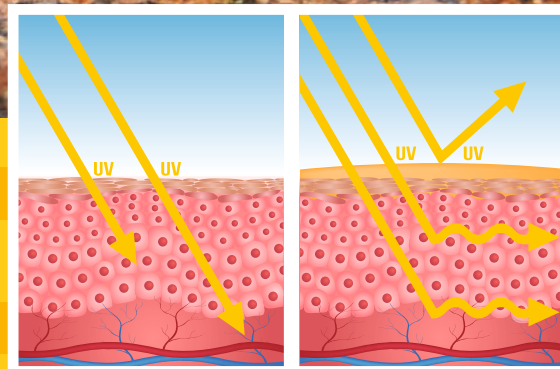


1. Zieh dir was an!
Kleidung schirmt UV-Strahlen besonders gut ab.

Die Beduinen in der Wüste machen es uns vor: Lange, weite und dunkle Kleider verdecken die Haut und bieten sogar Platz für ein kühlendes Lüftchen. Probier's mal aus. Ganz wichtig: den **Kopf schützen**. Ein Hut oder ein Käppi bewahren dich vor einem Hitzeschlag oder Sonnenstich... und sehen nebenbei auch gut aus. Mütze vergessen? Leg dir ein Handtuch oder ein T-Shirt über den Kopf!

Achtung bei Sonnencreme vom Vorjahr:

Manche Cremes entwickeln nach einiger Zeit schädliche Stoffe. Benutze frische Sonnencreme oder kaufe welche ohne *Octocrylen* – dann kannst du sie auch im nächsten Jahr noch benutzen.



Links: Ohne Sonnencreme ist die Haut schutzlos ausgeliefert
Rechts: Sonnencreme macht UV-Strahlen unschädlich

2. Cremen, Cremen, Cremen

Kleidung schön und gut, aber am Strand willst du ja nicht mit langer Hose liegen. Dann hilft: **Sonnencreme!** Trag am besten schon eine halbe Stunde, bevor du rausgehst, **ausreichend** Sonnencreme auf Gesicht und Körper auf. Sonnencreme schützt auf zwei Arten: Ein Teil der Creme zieht nicht in die Haut ein. Er enthält winzige Teilchen, die die Strahlen wie kleine Spiegelchen **reflektieren**. Gegen die Strahlen, die an ihnen vorbeihuschen und in die Haut eindringen, hilft der zweite Teil der Creme (oder Milch), der in die Haut eingezogen ist: Er wandelt die UV-Strahlen in Wärme um und **macht sie unschädlich**.

Wusstest du schon?

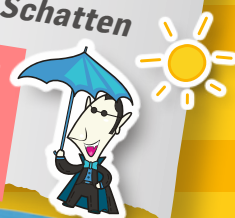
Auch durch **Autoscheiben** können UV-Strahlen dringen. Am besten cremst du dich vor Reisen ein.



So bist du gut geschützt:

- Kleidung anziehen**
- Sonnenhut oder Käppi**
- Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor, am besten **LSF 50, UV-A- und UV-B-Schutz**
- Sonnenbrille** mit UV-Schutz
- Sonnenpausen einlegen** – im Haus oder im Schatten

ACHTUNG: Mittags zwischen 10 und 15 Uhr strahlt die Sonne am stärksten. Halte dich dann nur kurze Zeit in der Sonne auf!



3. Sonnenbrille

Sonnenstrahlen können nicht nur die Haut schädigen, sondern auch die Augen! Durch starke Strahlung können sich die Hornhaut oder Bindehaut entzünden oder die Augen trüb werden. Du willst deine Augen schützen? Dann besorg dir eine **Sonnenbrille** mit der Aufschrift „**UV400**“ oder „**100 Prozent UV-Schutz**“. Damit sind die Augen geschützt und die STAFETTE liest sich auch gleich viel besser in der Sonne.