

## Sonnencreme richtig auftragen - Für den optimalen Hautschutz

Viele Menschen gehen zu sparsam mit dem Auftragen von Sonnencreme um. Dadurch ist die Haut weniger gut geschützt, da der angegebene Lichtschutzfaktor nicht erreicht wird.

Nur richtig aufgetragen kann eine Sonnencreme zu lang anhaltend gesunder Haut beitragen.



## In 3 Schritten zum optimalen Hautschutz mit Sonnencreme

### Step 1 - Wählen Sie das für Sie richtige Sonnenschutzprodukt aus

Nicht nur UV-Strahlen können unsere Haut gefährden. Ihr Sonnenschutzprodukt sollte sowohl vor UVA- und UVB-Strahlung schützen sowie die negativen Effekte des HEV-Lichts reduzieren.

Wählen Sie dabei aus zahlreichen Kategorien die Sonnenschutzprodukte, die zu Ihnen passen:

Produkte für das Gesicht,  
Produkte für den Körper,  
Produkte für Kinder,  
Produkte bei Allergie ...



### Step 2 - Die richtige Menge Sonnenschutz verwenden

Die Empfehlung des Bundesamts für Strahlenschutz lautet: 2 Milligramm Sonnencreme pro Quadratzentimeter Haut. Nutzen Sie für Ihren Körper mindestens 35 ml Sonnencreme oder Sonnenmilch – das entspricht in etwa einer halben Espresso-Tasse.

### Step 3 - Die richtige Anwendung von Sonnencreme

Vor der Anwendung sollten Sie das Sonnenschutzmittel gründlich schütteln. Verwenden Sie Sonnencreme immer so, dass jeder Bereich Ihrer Haut gut eingecremt ist und beachten Sie, dass Sonnenschutz regelmäßig erneuert werden sollte.

Tragen Sie die Sonnencreme etwa 30 Minuten vor Ihrem Aufenthalt in der Sonne auf. Zur Erneuerung des Sonnenschutzes ist es empfehlenswert, das Eincremen alle 2-3 Stunden und immer nach dem Baden oder Schwitzen zu wiederholen.

**Ihre Haut sollte vor der Nutzung von Sonnencreme sauber und trocken sein!**

