

SICHER IN DIE SONNE

Tipps für sorgloses Sonnenbaden von AFRODITA COSMETICS

Genießen Sie die Sonne! Die Sonne hat zweifelsohne eine positive Wirkung auf Körper und Seele. Sie verstärkt das Gefühl von Wohlbefinden und Vitalität, hebt die Stimmung und aktiviert die Synthese von Vitamin D, welches sehr wichtig für die Knochenzusammensetzung ist. Leider kann die Sonne auch negative Auswirkungen haben, wie Verbrennungen, verschiedene photoallergische und phototoxische Reaktionen, vorzeitige Hautalterung, Beschädigungen des Genmaterials und sogar Hautkrebs. Deshalb muss für einen entsprechenden Sonnenschutz gesorgt werden.

Bei Afrodita Cosmetics haben wir eine breite Palette von hervorragenden, zuverlässigen und hautfreundlichen Sonnenschutz- und Aftersunprodukten unter dem gemeinsamen Namen **SUN CARE** entwickelt. Alle Produkte sind dermatologisch getestet und mit hautfreundlichen, hypoallergenen Duftstoffen parfümiert, welche die Allergie-Wahrscheinlichkeit vermindern. Die Linie ist von einem herrlich sommerlichen Kokos-Duft geprägt.

Beachten Sie folgende Regeln für ein sicheres Sonnenbad:



- Tragen Sie das **Sonnenschutzprodukt in ausreichender Menge** auf – für einen Erwachsenen werden ca. **35 ml** Sonnenschutzprodukt für den gesamten Körper benötigt (dies entspricht ca. 2 gehäuften Esslöffeln). Diese Menge sollte mindestens 20 Minuten vor dem Sonnenbad sowie nach jedem Bad und nach jedem Abrubbeln mit dem Handtuch erneut aufgetragen werden. Die Verwendung einer geringeren Menge senkt den angegebenen Schutz erheblich. Die Schutzschicht der Creme verliert aus verschiedenen Gründen nach ca. 2 Stunden ihre Wirkung. Deshalb sollte alle zwei Stunden nachgecremt werden, wobei Gesicht, Ohren, Nacken und Fußrücken nicht zu vergessen sind! Auch die Lippen sollten mit einem speziellen Pflegestift mit einem LSF von mindestens 15 geschützt werden.



- **Setzen Sie sich zwischen 11 und 15 Uhr (bei besonders empfindlicher Haut zwischen 10 und 16 Uhr) nicht der Sonneneinstrahlung aus!** Vergessen Sie nicht, dass auch die Wolken die Sonnenstrahlen nicht vollständig abhalten! Übermäßige Sonnenaussetzung kann Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden.



- In Situationen, in denen sich die Sonne nicht meiden lässt, sollte der **Körper zusätzlich mit entsprechender Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille** geschützt werden. Kopfbedeckungen sollten nicht perforiert sein. Die Kleidung sollte aus natürlichen Materialien bestehen, lichtundurchlässig sein und den Großteil des Körpers bedecken. Die UV-Durchlässigkeit des Gewebes hängt auch von der Art der Fasern ab. Auch der Wassergehalt spielt eine zusätzliche Rolle (nasse gleichartige Kleidungsstücke haben für gewöhnlich einen niedrigeren Schutzfaktor als trockene, da das Wasser zwischen den Fasern das Reflexionsvermögen des Materials verringert; bei feuchter Kleidung aus Viskose und Seide nimmt der Schutzfaktor hingegen zu, weil es aufgrund des Aufquellens der Fasern zu einer Verengung der Poren zwischen den Fasern kommt).



- Babys und Kinder unter drei Jahren sollten keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Schützen Sie sie **mit Hüten, entsprechender Kleidung, Sonnenbrillen und ausreichend Schatten**. Sonnenbedingte Verbrennungen in der Kindheit erhöhen das Hautkrebsrisiko im späteren Leben, deshalb raten wir Ihnen, die Haut Ihrer Kinder auch mit Produkten mit hohem Schutzfaktor gut zu schützen.

Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind an die „**Schattenregel**“ hält, die besagt: Spiel nicht in der Sonne, solange dein Schatten kleiner ist als dein Körper.

Pflegen Sie die Haut auch nach dem Sonnenbad und nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich – besonders zu empfehlen ist Wasser.