

Die 10 wichtigsten Tipps zum Sonnenschutz.

**Glatz**  
Von der Sonne empfohlen

## Schutz vor der dunklen Seite der Sonne.

Damit Sie die schönste Jahreszeit auch wirklich unbeschwert geniessen können, lohnt es sich, einige Verhaltensmassnahmen zu beherzigen. Die sind weder kompliziert noch einschränkend. Dafür können Sie die Sonne mit Haut und Haar geniessen. So einfach geht's:



## 1 | Mittagszeit ist Schattenzeit



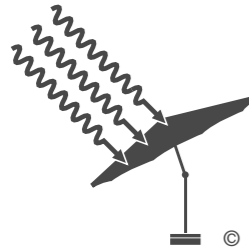
Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Intensität der Strahlung 150-fach höher als am Morgen. Und selbst bei bedecktem Himmel dringen noch immer 60% der UV-Strahlen durch. Darum: Halten Sie sich während den intensivsten Sonnenstunden im Schatten auf. So schützen Sie Ihre Haut vor Sonnenbrand und frühzeitiger Hautalterung.

## 2 | Sonne ist Gewohnheitssache



Jedes Jahr muss sich die menschliche Haut an die intensivere Sonneneinstrahlung gewöhnen. Je nach Hauttyp kann das länger oder kürzer dauern. Aber aufgepasst: Selbst angewöhnte und mit Sonnencreme geschützte Haut sollte der prallen Sonne nicht länger als 20 Minuten ausgesetzt sein. Suchen Sie deshalb regelmässig den Schatten auf.

### 3 | Schirm ist nicht Schirm



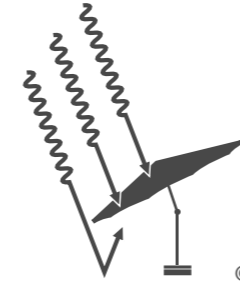
Achten Sie auf den UV-Schutz Ihres Sonnenschirms. Denn nur gute Modelle weisen auch einen hohen UPF-Faktor nach Australian Standard auf. So werden die gefährlichen Strahlen gefiltert.

### 4 | Der rechte Winkel macht's



Die Sonne wandert den ganzen Tag. Damit verändert sich auch der Einstrahlungswinkel. Wichtig: Richten Sie den Sonnenschirm laufend nach dem Stand der Sonne. Und noch wichtiger: Achten Sie beim Kauf Ihres Sonnenschirms darauf, dass sich das Sonnendach bequem drehen, neigen und kippen lässt. Nur so können Sie Ihren Schirm richtig einstellen.

### 5 | Aufgepasst vor Reflexion



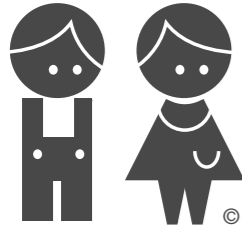
Was oft unterschätzt wird: Je nach Bodenbeschaffenheit (z.B. Wasser, Beton- oder Granitflächen, Sand, etc.) werden gefährliche UV-Strahlen nicht nur reflektiert sondern auch noch intensiviert. Darum sind Sie selbst unter einem Sonnenschirm nur bedingt geschützt. Umso wichtiger: Leichte, gewobene Kleider und Sonnencreme sind auch im Schatten Pflicht.

### 6 | Abtrocknen



Wasser wirkt auf der Haut wie eine Lupe bei Sonnenschein. Darum trocknen Sie sich nach dem kühlenden Bad immer gut ab. Auch, wenn Sie sich in den Schatten legen.

## 7 | Kinder haben ein Schattendasein



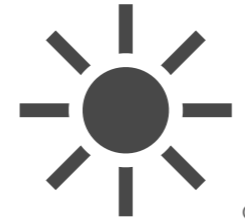
Babys unter 12 Monate sollten nie der direkten Sonne ausgesetzt werden. Und auch Kleinkinder gehören in den Schatten. Aus gutem Grund: Die menschliche Haut «vergisst» keinen Sonnenbrand und kumuliert die Verbrennungen. Der Zähler also tickt, wann immer wir uns der Sonne ungeschützt aussetzen.

## 8 | Sonnencreme hat 30 Minuten Lebenserwartung



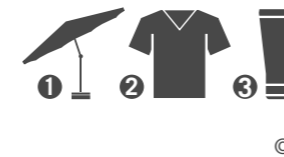
Die menschliche Haut hat einen «eingebauten» Schutz gegen die Sonneneinstrahlung. Diese Eigenschutzzeit hängt vom Hauttyp ab. Bei hellhäutigen Menschen wie in unseren Breitengraden beträgt dieser gerade mal fünf bis zehn Minuten. Danach braucht die Haut Schutz. Sonnencreme liefert ihn, aber aufgepasst. Auch die beste Creme wirkt nach 30 Minuten nicht mehr ausreichend.

## 9 | Lichtschutzfaktor lässt sich nicht verlängern



Ist der Lichtschutzfaktor Ihrer Sonnencreme ausgereizt, ist auch erneutes Eincremen zwecklos. Da hilft nur eines: Ab in den Schatten.

## 10 | Die goldene Regel nicht vergessen



Schatten schützt am besten. Gefolgt von dicht verarbeiteten Textilien, erst dann folgen Sonnenschutzmittel. Wer sich nach dieser Regel schützt, kann den Sommer unbeschwert genießen.

Glatz stellt die Sonne in den Schatten. Damit Sie den Sommer mit Haut und Haar geniessen können. Viel Spass dabei.

**Glatz**

Von der Sonne empfohlen

Glatz AG . Neuhofstrasse 12 . 8500 Frauenfeld . Switzerland . [www.glatz.ch](http://www.glatz.ch)