

SUNshine magazine

TIPPS FÜR EINEN SONNIGEN LIFESTYLE

- ✓ **Check deinen Hauttyp!**
- ✓ **Hochwertige Sonnencreme – mindestens Sun Protection Factor (SPF) 25!** Lass dich am besten in der Apotheke beraten!
- ✓ **Für actionreiche Tage: „extra wasserresistent“** Besonders wenn du gerne schwimmen gehst oder Sport machst: Achte auf den Zusatz „extra wasserresistent“. Sonnenschutzlotion mindestens 20 Minuten vorher auftragen und gut einziehen lassen!
- ✓ **Time-out im Schatten** Mittagssonne (ca. 11–15 Uhr) meiden.
- ✓ **Cooler Styling: Sonnenbrille schützt die Augen!** Auf ausreichenden UV-Filter achten (mindestens 400 nm – steht meistens drauf)!
- ✓ **Strand-Outfit:** Hüte, Kappen, Tunikas oder Shirts sehen nicht nur gut aus – sie schützen auch zusätzlich vor der Sonne.
- ✓ **Maximal 50 Sonnenbäder!** Dazu zählt jeder Aufenthalt in der Sonne oder im Solarium!
- ✓ **Verzichte auf Solarien!** Das Risiko gesundheitlicher Schäden ist hoch! Runzelige Haut im Erwachsenenalter ist vorprogrammiert.

Ready2win?! Mach mit beim Online-Gewinnspiel auf www.schulaerzte.at!

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:

Daylong™
Liposomaler Sonnenschutz

von GALDERMA
Research & Innovation



Gfö

Gesellschaft der Schularztinnen
und Schularzte Österreichs