

Hautgesundheit und Sommersonne

Hautärzt*innen wissen es: Wer sich zu lange der UV-Strahlung der Sonne aussetzt, riskiert Sonnenbrand und Hitzschlag sowie langfristig frühzeitige Hautalterung und Hautkrebserkrankungen. Deshalb ist guter Sonnenschutz wichtig! Ganz nach dem Motto „**schmieren, meiden und kleiden**“ kommt man gut geschützt durch den Sommer. Regelmäßige Hautvorsorge und Muttermalkontrolle sind ebenfalls unerlässlich.

Der richtige Sonnen- und Hitzeschutz

DOs

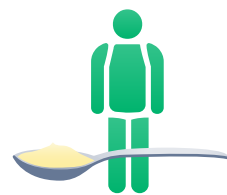


DON'Ts



WIE VIEL

Ein Teelöffel
(rund 5 ml)
für jeden
Körperteil



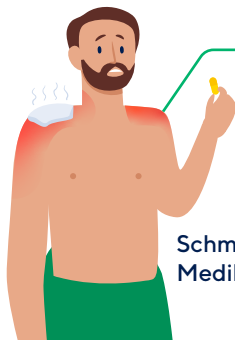
WANN

30min → • Vorher eincremen

2h → • Alle 2 Stunden erneuern

Erste Hilfe bei Sonnenbrand

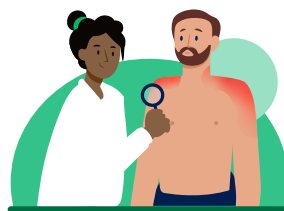
Kühlende Umschläge



Bei Blasenbildung oder Fieber

→ Arztbesuch

Schmerzstillende Medikamente



Wichtig

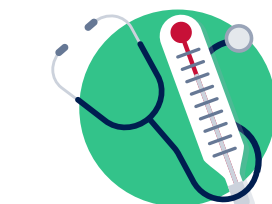


Regelmäßige Hautvorsorgeuntersuchung und Muttermalkontrolle!

Starke Hitze ist Gesundheitsrisiko



Bis zu **50 Prozent** der UV-Strahlen dringen in den Schatten



4.400 Menschen wurden letztes Jahr wegen Hitzschlag behandelt