

## Die sonnigen Stunden ohne Reue genießen

„Wir alle freuen uns auf die bevorstehenden Sonnentage. Besonders wichtig ist es dabei, mit der Sonne ‚richtig‘ umzugehen. Sonnenallergie, Sonnenbrand, Mallorca-Akne, Pigmentflecken und Hautkrebs können damit vermieden werden“, sagt Angelika Reitböck aus Klaus. Die Ärztin für Allgemeinmedizin und Fachärztin für Dermatologie hat daher „**zehn Gebote für Sonne ohne Reue**“ erstellt.

Regel Nr. 1: Die **Haut langsam an die Sonne gewöhnen** und bei Saisonbeginn auf zu lange Sonnenbäder verzichten.

Regel Nr. 2: **Sonnenschutz rechtzeitig** (30 Minuten vor dem Sonnenbad) auftragen.

Regel Nr. 3: **Lichtschutzfaktor** an den Hauttyp anpassen.

Regel Nr. 4: Die **pralle Sonne meiden**, insbesondere zwischen 11.30 Uhr und 15 Uhr.

Regel Nr. 5: Die Stellen, auf die die Sonne senkrecht auftrifft (**Kopf, Schultern, Handrücken**), **besonders schützen**.

Regel Nr. 6: Bei Neigung zu **Hautunreinheiten Sonnen-Gel** verwenden, auf keinen Fall Sonnenöl.

Regel Nr. 7: **Sonnenbrände** in der Kindheit erhöhen das Risiko für Melanome im Erwachsenenalter.

Regel Nr. 8: **Vorsicht an See, Meer, auf dem Berg und im Schnee**: Hier ist die UV-Strahlung oft mindestens doppelt so intensiv!

Regel Nr. 9: Auch die **Augen vor schädigenden UV-Strahlen schützen!**

Regel Nr. 10: Frühzeitig erkannter und behandelter Hautkrebs ist zu 100 Prozent heilbar, deshalb zur **Hautkrebsvorsorge** gehen!



(Artikel Rundschau)