



## 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 Hautkrebs Erkrankungen. 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



Lange Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung



Regelmäßig abkühlen



Viel Wasser trinken

#### DON'Ts



Zu lange in der Sonne bleiben



Intensive Mittagssonne



Sonnenschutzmittel

#### WIE VIEL

Ein Teelöffel (rund 5 ml) für jeden Körperteil



#### WANN



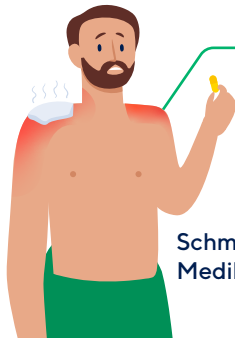
• Vorher eincremen



• Alle 2 Stunden erneuern

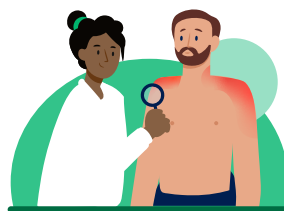
### Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Kühlende Umschläge



Bei Blasenbildung oder Fieber

➔ Arztbesuch



Schmerzstillende Medikamente

### Wichtig



Regelmäßige Hautvorsorgeuntersuchung und Muttermalkontrolle!

### Starke Hitze ist Gesundheitsrisiko



Stärkste Sonneneinstrahlung von **11-15 Uhr**



**40** Hitzetage pro Jahr

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



**4.400** Menschen wurden letztes Jahr wegen Hitzschlag behandelt