

# Sonnen-Tipp

Sonne, Freizeit, Spaß und Spiel sind Momente der höchsten Lebensfreude. Damit das so bleibt und Sonnenbrand kein Spielverderber wird, sollte man sich sorgfältig vor den Nebenwirkungen der Sonneneinstrahlung schützen. Wir sagen Ihnen wie.

Guck mal:  
Gesundheit

Vivantes  
LEBEN IN BERLIN

# Sonnen-Tipp

Vor allem Menschen mit heller Haut und blonden Haaren bekommen meist sehr schnell einen Sonnenbrand.

## Langzeitrisiken:

- Bräune ist von kurzer Dauer. Falten und Hautkrebs gehören zu den bleibenden Langzeitschäden.
- Heimtückisch ist das sogenannte Lichtkonto, d. h., die Haut merkt sich Sonnenschäden der Vergangenheit. Dies kann langfristig zu schwarzem und weißem Hautkrebs führen.

## So schützen Sie sich wirksam:

- Richtige Kleidung wählen und Kopfbedeckung (Hut) für „Sonnenterrassen“ wie Wangen, Nase, Ohren, Glatze, Schläfen und Lippen tragen
- Intensive Mittagssonne (12 bis 16 Uhr) meiden
- Babys und Kleinkinder unter 3 Jahren nicht direkt der Sonne aussetzen
- Während des Sonnenbads wiederholt Sonnenschutzmittel in ausreichender Menge ab Lichtschutzfaktor 30 verwenden

**Weitere Gesundheitstipps und Ansprechpartner finden Sie unter [www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)**

Guck mal:  
Gesundheit

**Alle Vivantes Dermatologien im Überblick:**  
Vivantes Klinikum im Friedrichshain | Vivantes Klinikum  
Neukölln | Vivantes Klinikum Spandau