



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé



LIGUE MÉDICO-SOCIALE
MIR HELLEFEN ZENTER 1908



SONNE, FREUND ODER FEIND?



SCHON EIN PAAR MINUTEN GENÜGEN

Die Sonne bestimmt unseren biologischen Lebenszyklus und unser psychisches Gleichgewicht – die Laune, den Schlaf,... **Sie stärkt unser Immunsystem** und beeinflusst die Bildung von Vitamin D, welches Kalzium in den Knochen fixiert. Dies wiederum beugt Wachstumsstörungen bei Kindern sowie Osteoporose bei Erwachsenen vor. Die Sonne trägt so zu unserer Gesundheit bei, aber schon ein paar Minuten pro Tag genügen.

ACHTUNG, nicht übertreiben!

Die positiven Wirkungen der Sonne sind klar ersichtlich. Die Gefahren sind jedoch ebenfalls bekannt. Notwendig ist, sich diese Gefahren bewusst zu machen und ihnen vorzubeugen.



SONNENBRAND

SONNENSTICH

HITZESCHLAG

FLÜSSIGKEITSVERLUST

ALLERGISCHE REAKTIONEN

VORZEITIGES ALTERN DER HAUT

HAUTKREBS

AUGENSCHÄDEN

KLARE REGELN

um die positiven Aspekte der Sonne vollständig zu nutzen und um Schäden zu vermeiden:



1

Setzen Sie sich so wenig wie möglich der Mittagssonne aus.

Wenn die Sonne hoch am Himmel steht und die Schatten kurz sind, sollen Sie sie vermeiden (zwischen 12 und 16 Uhr).



2

Halten Sie sich an schattigen Orten auf oder sorgen Sie mit einem Sonnenschirm oder einer Markise selbst für Schatten.

3

Schützen Sie sich, um in die Sonne zu gehen:

- mit einem Hut mit breiter Krempe
- mit einer UV-undurchlässigen Sonnenbrille
- mit einem T-Shirt (es gibt Anti-UV-Textilien)
- mit einem Sonnenschutzmittel

Achten Sie auf einen hohen Lichtschutzfaktor über IP* 25. Cremensie sich 20 Minuten bevor Sie in die Sonne gehen ein, und erneuern Sie diesen Schutz alle 2 Stunden auf der gesamten unbedeckten Haut, besonders am Kleideransatz. Vorsicht beim gleichzeitigen Gebrauch von Kosmetika oder Medikamenten.



4

Schützen Sie besonders Ihr Kind wie sich selbst mit Hut, Sonnenbrille, T-Shirt und Sonnencreme. Vergessen Sie nicht, dass ein Kind unter 3 Jahren nie der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt sein soll. Stellen Sie Ihr Kind samt Kinderwagen in den Schatten. Denken Sie auch daran, Ihr Kind braucht viel Flüssigkeit: Geben Sie ihm ausreichend und regelmäßig Wasser zu trinken.

5

Achtung! Ein Sonnenschirm genügt nicht immer als Schutz gegen die UV-Strahlung. Der Schutz ist abhängig von der Neigung der Sonne und der Reflexion der Strahlung. Auch bei Wolken, Wind und frischeren Temperaturen riskiert man einen Sonnenbrand. Denken Sie vor allem daran, wenn Sie Sport treiben. Selbstbräuner und Bräunungspräparate färben die Haut ohne sie zu schützen.



6

Wasser, Sand und vor allem Schnee reflektieren die Sonne. Helle und glänzende Oberflächen erhöhen die UV-Strahlung für unsere Haut und Augen. Seien Sie vorsichtig!



* *Indice de protection*

7

Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Haut.

Lernen Sie Ihre Haut kennen.

Suchen Sie nach Veränderungen und Auffälligkeiten der Haut indem Sie sich vor den Spiegel stellen oder bitten Sie eine vertraute Person Ihre Muttermale oder „Flecken“ zu betrachten.

Achten Sie besonders auf:

- Gesicht
- Kopfhaut
- Oberkörper
- Arme, Hände, Finger und Nägel
- Rücken, Nacken und Schultern
- Unterkörper, Beine, Füße und Zehen, sowie die Fußsohlen

Wenn Sie feststellen, dass

1. ein Leberfleck oder Muttermal sich in Form, Farbe, Größe oder Oberfläche verändert hat
2. eine Wunde nicht heilt
3. eine neue Hautveränderung, die blutet, nässt, schwillt, sich rötet oder ungleichmäßig wird, entsteht

SUCHEN SIE IHREN ARZT AUF!

