

# Merkblatt für die Anwendung von Sonnenschutzcreme

Die unbedeckten Stellen der Haut sollten täglich mit einer Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor 50+ geschützt werden. Es ist wichtig, dass Sonnenschutzcreme bei jedem Wetter an jedem Tag im Jahr verwendet wird, da auch bei Bewölkung oder Regen immer noch UV-Strahlung auf unsere Haut trifft.

Am besten integriert man das Auftragen der Creme in die tägliche Körperpflege am Morgen. Es ist wichtig, nicht nur das Gesicht, sondern auch andere exponierte Stellen wie Ohren, Hals, Décolleté und Handrücken einzucremen. Beim Auftragen sollte unbedingt auf die richtige Menge geachtet werden. Für die Stellen, die täglich der Sonne ausgesetzt sind, sollte man 10g Sonnenschutzcreme verwenden. Studien haben gezeigt, dass die meisten Patienten nur etwa  $\frac{1}{4}$  der empfohlenen Menge auftragen und somit nicht den vollen Schutz erreichen.

Die richtige Menge erhalten Sie am einfachsten mittels Dosierspender. Da aber nicht jedes Produkt über einen Dosierspender verfügt, kann man sich auch nach folgenden Angaben richten: Die täglich für alle exponierten Stellen zu verwendende Menge von 10g entspricht etwa der Menge von zwei gestrichenen Kaffeelöffeln. Ein Hub entspricht 0.5 Gramm, was optisch der Grösse eines Kirschkerne gleichkommt. Somit gelten für die einzelnen Körperregionen folgende Mindestmengen:

## Sonnenschutzcreme mit Dosierspender:

Gesicht inkl. Ohren:	2 Hübe
Behaarter Kopf:	1-4 Hübe
Hals, Nacken, Décolleté:	4 Hübe
Handrücken:	1 Hub
Unterarm:	2 Hübe
Oberarm:	2 Hübe

## Sonnenschutzcreme ohne Dosierspender:

Gesicht inkl. Ohren:	2 Kirschkerne (= 1g)
Behaarter Kopf:	1-4 Kirschkerne (= 0.5-2g)
Hals, Nacken, Décolleté:	4 Kirschkerne (= 2g)
Jeder Handrücken:	1 Kirschkerne (= 0.5g)
Jeder Unterarm:	2 Kirschkerne (= 1g)
Jeder Oberarm:	2 Kirschkerne (= 1g)

Für eine optimale Verteilung und ein angenehmes Hautgefühl kann auch erst ein Hub im Gesicht verteilt werden und nach 5–10 Minuten der zweite Hub. Achten Sie darauf, dass zwischen der ersten und zweiten Anwendung nicht mehr als 10–15 Minuten vergehen.

Nach dem Schwimmen, Sport und starkem Schwitzen sollte man erneut Sonnenschutzcreme auftragen. Auch diesmal sollte man die Menge grosszügig bemessen. Dadurch wird der Sonnenschutz aufrecht erhalten, aber natürlich nicht verstärkt.



Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Webseite: [www.dermaguard.ch](http://www.dermaguard.ch)