

## Frauenkrebs Kommunikationsprojekt

Koordiniert durch das Europäische Institut für Frauengesundheit

<http://www.eurohealth.ie/cancom/>



### Vermeiden der Sonne zu sehr ausgesetzt zu sein.

Vermeiden Sie die Sonne zwischen in der Zeit von 10.00 Uhr und 15.00 Uhr, da zu dieser Zeit die UVB-Strahlen am stärksten sind.

Verwenden Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor – Lichtschutzfaktor 15 oder höher, wenn Sie helle Haut haben. Vermeiden Sie zudem einen Sonnenbrand.

Die LSF-Nummern beziehen sich auf die Fähigkeit des Produkts, wie sehr die Sonnenstrahlen abgeschirmt oder blockiert werden.

Es ist ein Irrtum, anzunehmen, dass die effektive Dauer eines Sonnenschutzmittels einfach berechnet werden kann, indem man die LSF mit der Zeit, die eine Person braucht, um eine Verbrennung ohne Sonnenschutz zu erleiden multipliziert. Denn die Menge der Sonneneinstrahlung die eine Person erhält, hängt nicht nur davon ab, wieviel Zeit diese Person in der Sonne verbracht hat.

**LSF 15** ist das empfohlene minimum von vielen Dermatologen.

Die Menge der Sonneneinstrahlung kann von der Länge der Belichtung, der Tageszeit, der geographischen Lage und anderen Witterungsbedingungen abhängen.