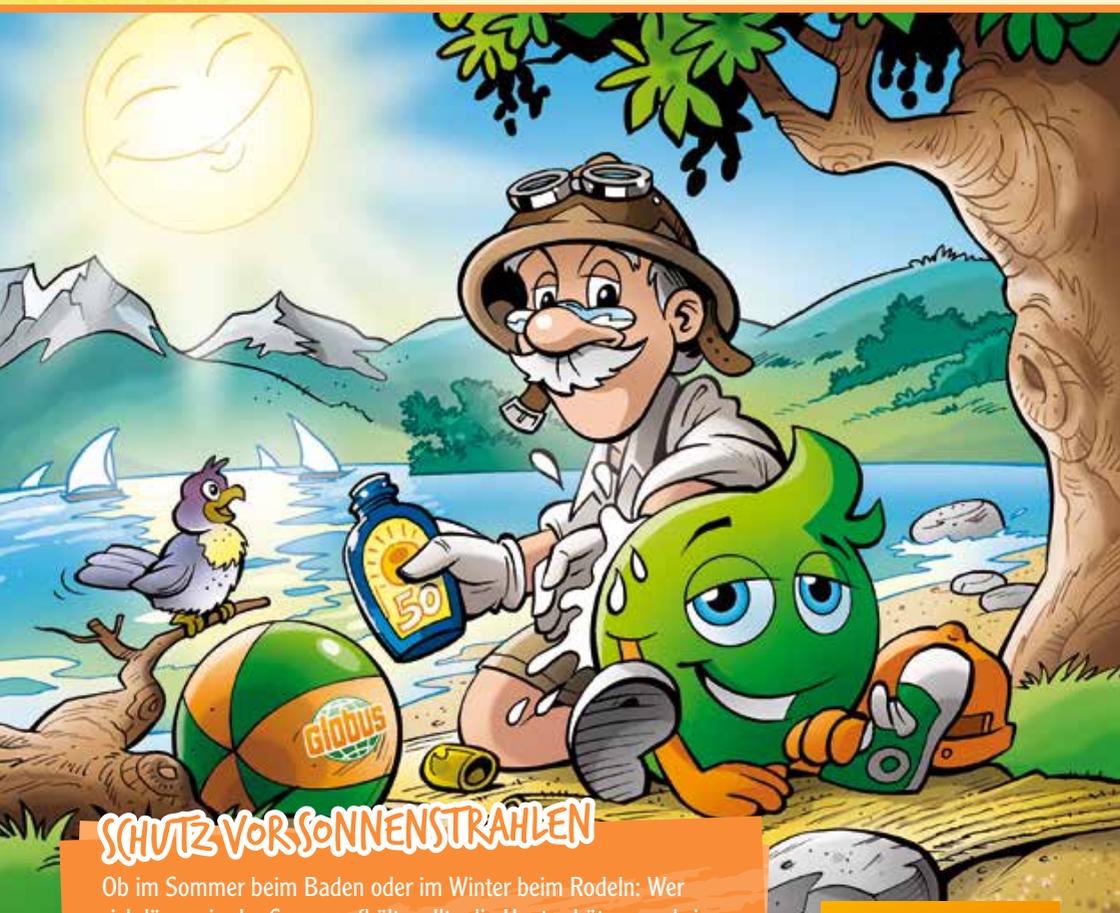




# WIE FUNKTIONIERT SONNENCREME ?!



## SCHUTZ VOR SONNENSTRAHLEN

Ob im Sommer beim Baden oder im Winter beim Rodeln: Wer sich länger in der Sonne aufhält, sollte die Haut schützen und sie gründlich mit Sonnencreme einreiben. So wie Professor Globus und Globini es dir hier gerade vormachen. Doch warum ist Sonnencreme eigentlich so wichtig?



32

VIDEOS, LÖSUNGEN UND WEITERE INFOS UNTER  
[www.globus.de/entdeckerwelt](http://www.globus.de/entdeckerwelt)



## UNGESUNDE STRAHLUNG

Sonnenstrahlen fühlen sich gut und warm an – für unsere Haut kann die Strahlung allerdings sehr ungesund sein. Je öfter du ungeschützt in der Sonne bist, desto höher ist das Risiko, dass du einen Sonnenbrand bekommst. Das Gefährliche an der Sonne sind die UV-Strahlen. Diese können deine Hautzellen schädigen und Leberflecken bilden. Daraus kann sich im schlimmsten Fall sogar Krebs entwickeln.

Sonne tut dir auch Gutes: Sie produziert das wichtige Vitamin D.



## CREME DICH EIN!

Ob Sonnencreme, Sonnenmilch oder Sonnenspray – all diese Produkte bewirken das Gleiche: Sie helfen, die gefährliche UV-Strahlung von deiner Haut fernzuhalten. Der auf den Verpackungen angegebene Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel länger du dich der Sonne aussetzen kannst als ohne Sonnenschutz. Es gibt Cremes mit leichtem Schutz (LSF 6 und 10), mit mittlerem Schutz (LSF 15, 20 und 25) und hohem Schutz (LSF 30 und 50). Der höchste Lichtschutzfaktor wird in Deutschland mit 50+ angegeben. Nicht vergessen solltest du, dass die Wirkung der Sonnencreme mit der Zeit und nach dem Baden nachlässt. Deswegen creme dich am besten alle zwei Stunden neu ein.

## WIE VIEL?!

1-2 Esslöffel voll Sonnencreme für Kinder und 3-4 Esslöffel voll für Erwachsene pro Eincremen ergeben den besten Schutz.



## LICHTSCHUTZ BERECHNEN

So kannst du berechnen, wie lange du maximal in der Sonne bleiben kannst, bevor du einen Sonnenbrand bekommst:  $LSF \text{ Sonnencreme} \times \text{Eigenschutzzeit Hauttyp} = \text{gesunde Sonnenzeit}$ . Es gibt verschiedene Hauttypen: hell, mittel und dunkel. Ein mittlerer Hauttyp beispielsweise hat eine Eigenschutzzeit von ungefähr 10 Minuten.



## BESTER SCHUTZ

Der beste Schutz für dich ist, wenn du die direkte Sonne vor allem in der Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr meidest und dich viel im Schatten aufhältst. Neben Sonnencreme kannst du dich auch mit Kleidung, Sonnenbrille und Sonnenhut schützen. Dichte und undurchsichtige Stoffe halten die Sonnenstrahlen am besten fern.