



SUNVERA

SUNSHINE- GUIDE

Dein Leitfaden für unbeschwerten
Sonnengenuss

www.sunvera.at

Tipps, Tricks und Wissenswertes

1

Reichlich trinken

Der Aufenthalt in der Sonne macht auch die Haut durstig!

2

Nie ungeschützt in die Sonne gehen

Babys und Kleinkinder immer gut vor Sonneneinstrahlung schützen. Für Babys und Kleinkinder schützende Kleidung (eventuell auch UV-Schutz-Kleidung) und Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutz verwenden (ab LSF 30). Auch im Schatten bzw. an bedeckten Tagen, je nach UV-Index, auf geeigneten Lichtschutz achten.

3

Sonnenschutz großzügig auftragen

Geringe Auftragsmengen reduzieren den Sonnenschutz. 2 mg Sonnencreme pro Quadratzentimeter Körperoberfläche – das entspricht ca. 3 Esslöffeln für die Körperoberfläche eines Erwachsenen.

4

Lichtschutz gemäß Hauttyp wählen

Besonders helle, empfindliche Haut, nicht vorgebräunte Haut oder Kinderhaut kann schon nach ein paar Minuten Schäden davontragen.

5

Nichts vergessen

Auch Lippen, Ohren, Nase und Nacken benötigen ausreichend Schutz.

6 Körper und Haut Pausen gönnen

Immer wieder Schatten aufsuchen.
Besonders in der Mittagszeit zwischen 11:00 und 15:00 Uhr die Sonne meiden.

7 Shake it!

Sonnenmilch und Sonnenspray vor Gebrauch immer gut schütteln.

8 Mehrfach eincremen nicht vergessen

Besonders nach Aufenthalt im Wasser und dem Abtrocknen. Gilt auch für wasserfeste Produkte.
Stellen die großer Reibung ausgesetzt sind, immer wieder nachcremen.

9 Hautpflege danach

Nach dem Sonnenbad ein AfterSun Produkt mit ausreichend Feuchtigkeit auftragen! Es fördert die Regeneration der Haut.

Niedriger
Schutz
bis LSF 10

Sehr dunkler Hauttyp, sonnenunempfindliche Haut, dunkle Haare und Augen, bekommt praktisch nie einen Sonnenbrand

Mittlerer
Schutz
LSF 15, 20 & 25

Mittlerer Hauttyp, dunkelbraune Haare, unempfindlich, bräunt leicht und gleichmäßig

Hoher
Schutz
LSF 30 und 50

Helle Haut, helles Haar, bekommt leicht einen Sonnenbrand, empfindliche Haut

Sehr hoher
Schutz
LSF 50+

Sehr helle Haut, rötliche Haare, sehr empfindliche Haut, bekommt sehr rasch einen Sonnenbrand, Sommersprossen, Babys, Kleinkinder

Zertifizierter Bio-Sonnenschutz bietet klar Vorteile

Sanfter Hautschutz

Mineralischer Lichtschutz legt sich wie ein hauchfeiner Film auf deine Haut, ohne einzudringen – ideal für empfindliche Haut.

Ohne hormonaktive Stoffe

Synthetische UV-Filter stehen im Verdacht, den Hormonhaushalt zu beeinflussen und Allergien auszulösen.

Sofort wirksam

Mineralische Filter schützen ab dem ersten Moment – chemische brauchen rund 30 Minuten.

Korallenfreundlich

Viele synthetische UV-Filter wie Oxybenzon und Octinoxat schädigen Korallenriffe – in Hawaii sind sie bereits verboten.

100 % natürlich

Nur ätherische Öle und färbende Pflanzenextrakte – keine künstlichen Duft- oder Farbstoffe.

Mineralischer Lichtschutz

	Mineralischer Lichtschutz (UV Filter)
Auch bekannt als:	Physikalischer oder anorganische Lichtschutzfilter
Hautverhalten:	legt sich auf die Haut
Ausgewogener UVA /UVB Schutz:	Ja
Wirksamkeit:	wirkt sofort, UV-Strahlung wird auf der Haut reflektiert (Spiegeleffekt)
INCI: (Gesamtdeklaration der Inhaltss- stoffe)	Zinc Oxid, Titanium Dioxide
Allergiepotential:	gering
Korallenfreun- dlich (Coral Reef Safe):	Ja, immer!

VS.

Chemischer/organischer Lichtschutz

	Chemischer Lichtschutz (UV Filter)
Auch bekannt als:	Organische Lichtschutzfilter
Hautverhalten:	dringt in die Haut ein
Ausgewogener UVA /UVB Schutz:	Ja
Wirksamkeit:	wirkt nach ca. 30 Minuten, UV-Strahlung wird in der Haut in Wärme umgewandelt
INCI: (Gesamtdeklaration der Inhaltss- toffe)	Octocrylene, Homosalate, Ethylhexyl Salicylate (Octisalate), Oxybenzone, Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate (DHHB), ...
Allergiepotential:	erhöht
Korallen- freundlich (Coral Reef Safe):	Kommt auf den Filter an - Oxybenzone, Octocrylene, und Octinoxate können Korallenriffe beschädigen und sind in einigen Ländern bereits verboten (z.b. Hawaii)

L I E B L I N G S P R O D U K T E

Unsere Empfehlungen



Laboratoires de Biarritz
Sonnencreme elfenbein
LSF 50



Sol de Ibiza
Sonnencreme LSF30



Acorelle Sunspray
LSF 30

LIEBLINGSPRODUKTE

Unsere Empfehlungen



Eco Cosmetics
Sonnenlotion LSF 30



Biosolis Sportcreme
LSF 50



Odyskin Sonnencreme
LSF 30



Sonnenpflege für Babys + Kids



Immer zu Sonnencreme greifen, die explizit für Babys und Kleinkinder geeignet ist.



Die Sonnencreme sollte kein Parfum, keine Farbstoffe und keine Konservierungsstoffe enthalten.



Die Sonnencreme sollte mindestens den Lichtschutzfaktor (LSF) 30 haben. Besser noch LSF 50 oder 50+.



Für den Besuch am Strand oder im Schwimmbad besonders wasserfeste Sonnencremes verwenden.



Babys und Kinder auch dann eincremen, wenn sie sich im Schatten aufhalten. (wie z.B. im Kinderwagen beim Spaziergang)



Was die Sonnenmilch nicht schafft, sollte durch die richtige Kleidung gewährleistet werden. Sonnendichte, luftige Kleidung (3-H-Regel: Hemd, Hose, Hut)



Den Sonnenschutz regelmäßig erneuern und reichlich auftragen. Durch Planschen im Wasser, Schwitzen oder Kontakt mit Kleidung wird die Sonnencreme abgetragen.



WICHTIG: Auch durch regelmäßiges Nachcremen verlängert sich die Schutzdauer, die der Lichtschutzfaktor gewährt, nicht.



Am Abend: Sonnencreme abwaschen/abducken und die empfindsame Kinderhaut mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion, die bspw. Bio-Mandelöl enthält, pflegen.

B A B Y & K I D S

Unsere Empfehlungen



Eco Cosmetics Baby
Neutral LSF 50+



Speick Sonnencreme
LSF 50, neutral



Sol de Ibiza
Baby&Kids LSF 30

SUNVERA

Bestelle jetzt
ganz bequem
online unter:

www.sunvera.at