



Grad
im Schatten

30
Tipps zum Wohlfühlen



Sonne, Wärme, Spaß:
Wenn die Temperaturen in
Richtung „hitzefrei“ steigen,
feiert der Sommer ein Fest!
Wenn Sie sorgenfrei mitfeiern
möchten, sollten Sie ein paar
Regeln beachten – von Sonnen-
schutz bis Frischegefühl

Text: Petra Bäuerle

- 1. Bräunen statt braten**
Sanfte Bräune ist Trend – und die holt man sich am besten in den Vormittags- und Nachmittagsstunden, wenn die UV-Strahlen nicht so stark sind. In der Mittagshitze besser im Schatten bleiben oder es wie die Südländer machen und eine erholsame Siesta halten!
- 2. Beim Cremen nicht knausern**
Viel hilft viel! Wenn es um das Eincremen in der Sonne geht, wird dieses Motto zur Pflicht. Zwei Milligramm pro Quadratcentimeter Haut sind nötig, soll der angegebene Lichtschutzfaktor wirken. Das bedeutet: etwa die Menge eines Teelöffels Sonnenschutz für das Gesicht verwenden, zwei bis drei Esslöffel für den Körper. Für den Urlaub also lieber eine Flasche mehr einpacken!
- 3. Kritischer Umgang mit LSF**
Glauben Sie nicht alles, was Sie lesen. Zum Beispiel beim Lichtschutzfaktor (LSF): Beträgt dieser zum Beispiel 30, könnten Sie die Zeit in der Sonne bis zu einer Rötung der Haut mit dem Faktor 30 multiplizieren. Wenn sich also eine helle Haut nach 10 Minuten rötet, dürfte man mit LSF 30 rund 300 Minuten in der Sonne bleiben – das sind fünf Stunden! Viel zu viel für Bleichgesichter. Nutzen Sie den Spielraum zur Hälfte oder höchstens zu zwei Dritteln, um Hautschäden zu vermeiden.
- 4. Lieblingsprodukt finden**
Verwenden, was einem gefällt, ob Sonnenmilch, -creme oder -gel. Was man gerne auf der Haut spürt, gerne riecht und gerne verteilt, wird man auch regelmäßiger benutzen.
- 5. Mit der Reflexion rechnen**
Bitte nie vergessen: Wasser und auch Sand reflektieren die Sonne und verstärken die Strahlung. Am Strand und erst recht auf dem Wasser entweder einen höheren Lichtschutzfaktor wählen, die Zeit im Freien verkürzen oder die Haut durch Textilien schützen.
- 6. Der Kühle nicht trauen**
Das Wasser im Schwimmbad ist wunderbar kühl – wer denkt da an Sonnenbrand? Vorsicht beim Schwimmen und Plantschen. Die UV-Strahlung wirkt auch hier. Wasserfester Sonnenschutz ist Pflicht!
- 7. Nur mit UVA-Siegel**
Ist eigentlich Standard, aber trotzdem einen Extra-Blick wert: Zeitgemäße Sonnenkosmetik schützt vor UVB- und UVA-Strahlen – und das muss auf der Packung stehen.
- 8. Sonnenschutz im Auto**
Auch im Auto kann die Haut geschädigt werden – vor allem durch Sonne von der Seite (Frontscheiben besitzen meistens UV-Schutz). Bei langen Fahrten unter Sonnenhimmel also das Eincremen nicht vergessen!
- 9. Motivation ist alles**
Die ständigen Hinweise auf Sonnenschutz nerven? Dann machen Sie folgenden Selbstversuch: Vergleichen Sie Ihre Haut an Gesicht oder Unterarm (= viel Sonne) mit der Haut an Bauch oder Po (= wenig Sonne). Na?
- 10. Das spricht für Make-up**
Dekorative Kosmetik und Sonne sind kein Widerspruch. Im Gegenteil! Eine leichte Foundation, ja sogar Rouge und Lidschatten bieten einen zusätzlichen Schutz vor UV-Strahlung. Und machen hübsch!

Rival de Loop Young Sun Powder* (02, Sunset) verleiht mit seiner weichen Textur einen gebräunten Teint – wie von der Sonne geküsst ... 20 g, 2,79 Euro

Rival de Loop Young Bronzing Pearls* (01, Golden Star). Die Puderperlen verleihen der Haut einen natürlich gebräunten Teint, 15 g, 2,79 Euro

Alterra Lash Definition Mascara* (01, black) verlängert die Wimpern und trennt sie perfekt; 7 ml, 3,49 Euro

* Nicht in allen Rossmann-Filialen erhältlich
Quelle: Deutscher Wetterdienst

Höchsttemperaturen im Juni in Deutschland
Die höchste jemals in Deutschland im Juni gemessene Temperatur war 38,2 °C (am 30. Juni 1947 in Frankfurt a. M.). Die extremen Junitemperaturen der letzten zehn Jahre finden Sie in hier:

Jahr	Extremwert	Datum	Wetterstation
2000	37,5 °C	21.	Kyritz (nordwestlich von Berlin), Holzdorf (südlich von Berlin)
2001	35,2 °C	17.	Chieming (Chiemsee)
2002	37,5 °C	18.	Frankfurt a. M., Sinsheim (südöstlich von Heidelberg)
2003	37,2 °C	23.	Karlsruhe
2004	35,1 °C	09.	Bad Bergzabern (Weinstraße)
2005	36,0 °C	21.	Karlsruhe
2006	35,2 °C	25.	Karlsruhe
2007	33,2 °C	09.	Holzdorf (südlich von Berlin)
2008	34,6 °C	22.	Regensburg
2009	30,8 °C	18.	Regensburg und am 30. in Rheinau-Memprechtshofen (südlich von Karlsruhe)