

# Die Sonnencreme

Es gibt zwei Arten von Sonnenschutzfiltern: chemische und physikalische

**Chemischer (organischer) Filter**

UV-Strahlung

Wärme

Hautzellen

Absorbiert den schädlichen Anteil des Sonnenlichts (UV-Strahlung) und wandelt es in unschädliche Wärme um.

**Physikalischer (mineralischer) Filter, z.B. Zinkoxid**

Wirkt wie ein Spiegel und reflektiert die UV-Strahlung.

Ohne Sonnenschutz werden Hautzellen geschädigt und es kann Hautkrebs entstehen.

Viele Cremes enthalten sowohl chemische als auch physikalische Filter.

## Die Bedeutung des Lichtschutzfaktors (LF)

Eine Sonnencreme mit LF10 beinhaltet weniger vom chemischen und vom physikalischen Filter als eine mit LF50.



Mit LF10 kann man etwa 10-mal länger, mit LF50 50-mal länger in der Sonne bleiben als ohne Sonnencreme.

Wie lange du ohne Sonnenschutz in der Sonne bleiben kannst, hängt von deinem Hauttyp ab.

Tiere sind durch ihr Fell geschützt, können aber auf Nase und Ohren einen Sonnenbrand kriegen.

10 Minuten maximal für Science, da er eher bleich ist.

20 Minuten für Simply, da seine Haut etwas dunkler ist.

Lass die Sonnencreme gut einziehen bevor du ins Wasser gehst, damit möglichst wenig ins Wasser gelangt.

Creme dich neu ein, wenn du dich abgetrocknet hast, da etwas Creme durch Wasser und Handtuch verloren geht.

Während der heissesten Stunden bleibst du am besten im Schatten. Da ist der Schutz am höchsten.

Danke!