

Optimaler Sonnenschutz

Tipps zur Dosierung



DAS WICHTIGSTE RUND UM DEN LICHTSCHUTZFAKTOR (LSF)

Ihr Sonnenschutz kann nur optimal wirken und der angegebene LSF wirkt auch nur entsprechend, wenn Sie eine ausreichende Menge auftragen.

Hierzu unsere Tipps!

Die Dosierungsanleitung der Fingertip Unit (abgek. F.T.U.) gibt Ihnen Richtwerte, wie viel Menge Sie an welchen Körperstellen auftragen müssen, damit der angegebene LSF realisiert wird.

Wenn Sie zu wenig auftragen, reduziert sich der Lichtschutz massiv.

Beispiel: Sie tragen von einer Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 nur halb so viel auf, dann reduziert sich der Lichtschutz von Faktor 50 auf Faktor 7,45.

1 F.T.U. ist die Menge an Creme, die Sie aus der Tube auf Ihre Fingerkuppe bis zur ersten Fingerbeuge geben sollen.

DOSIERUNG KINDER

Bitte beachten: Kinder benötigen einen hohen LSF



ALTER	GESICHT UND HALS	ARME UND HÄNDE	BEINE UND FÜSSE	BRUST	RÜCKEN
4-6 MONATE	1	1	1,5	1	1,5
1-2 JAHRE	1,5	1,5	2	2	3
3-5 JAHRE	1,5	2	3	3	3,5
6-10 JAHRE	2	2,5	4,5	3,5	5

DOSIERUNG ERWACHSENE



GESICHT UND HALS	ARME / HÄNDE	BEINE / FÜSSE	BRUST	RÜCKEN
2,5	3/1	6/2	7	7

Noch einige Infos zum Sonnenschutz (Lichtschutzfaktor = LSF)



Panama-Strohhut
je nach Faser und Flechtart
LSF ca. 40 – 80



Sonnenhut aus synth. Material
mit UV-Schutzausrüstung
LSF ca. 40 – 80



Dichte Baumwollkopfbedeckung
LSF ca. 20 – 80



Leichte Baumwollkopfbedeckung
LSF ca. 02 – 20



Schatten unter einem Baum
LSF ca. 05 – 15



Schatten unter einem Sonnenschirm
(ohne spez. UV-Schutz)
LSF ca. 05 – 15

Ihr dermatologisches Zentrum für Haut und Haar.

DR KRAMER
MVZ
Dermatologie · Laser · Aesthetik

www.kramer-dermatologie.de