

A photograph of a white Biovera sunscreen tube, a pair of sunglasses with pink frames and dark lenses, and a light-colored woven straw hat, all resting on a green surface. The scene is lit with soft, natural light, creating gentle shadows. The Biovera logo is printed in a reddish-brown color on the tube.

BIO
VERA

SUNSHINE GUIDE

Dein Leitfaden für unbeschwertem
Sonnengenuss

Tipps, Tricks und Wissenswertes

- 1 **Reichlich trinken**
Der Aufenthalt in der Sonne macht auch die Haut durstig!
- 2 **Nie ungeschützt in die pralle Sonne gehen**
Babys und Kleinkinder vor direkter Sonneneinstrahlung schützen. Für Babys und Kleinkinder schützende Kleidung und Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutz verwenden.
- 3 **Sonnenschutz großzügig auftragen**
Geringe Auftragsmengen reduzieren den Sonnenschutz. 2 mg Sonnencreme pro Quadratcentimeter 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 Uhr 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, sonnen-unempfindliche Haut, dunkle Haare und Augen, bekommt praktisch nie einen Sonnenbrand

Mittlerer Schutz
LSF 15, 20 und 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

Hautschutz: Mineralischer Lichtschutz legt sich als reflektierende, hauchfeine Hülle auf deine Haut, ohne in sie einzudringen. Synthetischer Sonnenschutz dagegen steht in Verdacht, Einfluss auf deinen Hormonhaushalt zu nehmen. Synthetische UV-Filter müssen ca. 30 Minuten in deine Haut einziehen. Sie wandeln die UV-Strahlung in infrarote Energie um. Dabei verbraucht sich der synthetische UV-Filter und hinterlässt u.a. hormonell wirksame Substanzen. Diese können Allergien und Unverträglichkeiten auslösen.

Schutz für die Meere: Zum Schutz des Ozeans und der Korallenriffe sind im US-Bundesstaat Hawaii Sonnencremes mit den beiden synthetischen UV-Filtern Octinoxat und Oxybenzon seit Januar 2021 gesetzlich verboten.

Ausschließlich natürliche Düfte und Farben: Die Natur gibt uns alles, was wir brauchen, um auf natürliche Weise die gewünschte Qualität zu gewährleisten! Natürliche, ätherische Öle verleihen den sommerlichen Duft. Färbende Öle oder bunte Mineralien kommen zum Einsatz für die Farbe.



	Mineralischer Lichtschutz (UV Filter)	Chemischer Lichtschutz (UV Filter)
Auch bekannt als:	Physikalischer oder anorganische Lichtschutzfilter	Organische Lichtschutzfilter
Hautverhalten:	legt sich auf die Haut	dringt in die Haut ein
Ausgewogener UVA /UVB Schutz:	Ja	Ja
Wirksamkeit:	wirkt sofort, UV-Strahlung wird auf der Haut reflektiert (Spiegeleffekt)	wirkt nach ca. 30 Minuten, UV-Strahlung wird in der Haut in Wärme umgewandelt
INCI: (Gesamtdeklaration der Inhaltsstoffe)	Zinc Oxid, Titanium Dioxide	Octocrylene, Homosalate, Ethylhexyl Salicylate (Octisalate), Oxybenzone, Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate (DHBB), ...
Allergiepotential:	gering	erhöht
Korallenfreundlich (Coral Reef Safe):	Ja, immer!	Kommt auf den Filter an - Oxybenzone, Octocrylene, und Octinoxate können Korallenriffe beschädigen und sind in einigen Ländern bereits verboten (z.b. Hawaii)



LIEBLINGSPRODUKTE

Unsere Empfehlungen



Biosolis Sunspray
LSF 50



Eco Cosmetics Sunmilk
sensitiv LSF 30



ey! Sunfluid
LSF 30



Biosolis Sportcreme
LSF 50



Acorelle Sunspray
LSF 30



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/abdu-schen und die empfindsame Kinderhaut mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion, die bspw. Bio-Mandelöl enthält, pflegen.

Unsere Produktempfehlungen:



Eco Cosmetics Baby
Neutral LSF 50+



Biosolis Kids
LSF 50



ey! KIDS Sunfluid LSF
50 neutral



Odyskin Suncream
LSF 50

ECCO  *Verde*

Bestelle jetzt ganz bequem
Bio-Sonnenschutz im
EccoVerde-Onlineshop!

Alle Produkte:

www.ecco-verde.at

www.ecco-verde.de