

Sommer - Sonne

Sonnenschein

Und wie ist das mit dem Sonnenschutz? Ein paar Infos um dir deine Entscheidung für einen optimalen Schutz leicht zu machen:

- ⇒ Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt den UVB Schutz an
- ⇒ UVA-Schutz muss mindestens 1/3 des UVB-Schutzes betragen
- ⇒ UVA ▶ Hautalterung, Strahlen dringen tief ein
- ⇒ UVB ▶ Sonnenbrand, Aktivierung Vit. D
- ⇒ UVC ▶ krebserregend, wird bereits durch die Atmosphäre gefiltert
- ⇒ Eigenschutzzeit je nach Hauttyp x LSF = geschützte Haut in der Sonne (aber beachten max. Faktor 20 auch bei LSF 50!)
- ⇒ LSF 20 = 96 % Schutzwirkung
- ⇒ LSF 50 = 98 % Schutzwirkung
(Quelle: Giftcocktail Körperpflege von Marion Schimmelpfennig)
- ⇒ Viele Sonnenschutzprodukte enthalten chemische Lichtschutzfaktoren, Parabene, Konservierungsmittel und weitere problematische Inhaltsstoffe. Überprüfe deine Produkte mit der App codecheck oder www.codecheck.info.



Meine Empfehlung:



Der rein mineralische, nanofreie Sonnenschutz **FRESH sunscreen LSF 20** von **RINGANA** schützt die Haut vor UVA– und UVB-Strahlung. Dieser Sonnenschutz ist absolut wasserfest, weißelt nicht und pflegt die Haut mit Mariendistel– und Karanjaöl. Coenzym Q10 und Kurkumaextrakt wirken antioxidativ und regenerieren die Zellen. Sonnenschutz geht eben auch ohne Chemie!

Mehr Informationen, Ausprobieren und Bestellung bei:

Christine Barnat, Dipl. Sozialpäd.(FH) und selbständige RINGANA-Partnerin

<https://barnat.ringana.com> oder www.nurnatur.net

Mail: christine@nurnatur.net oder Mobil 01 71/ 2 40 21 76