

Das kann sich
sehen lassen!

Vitale Einblicke, sonnige Ausblicke

Welche Brille passt zu mir?

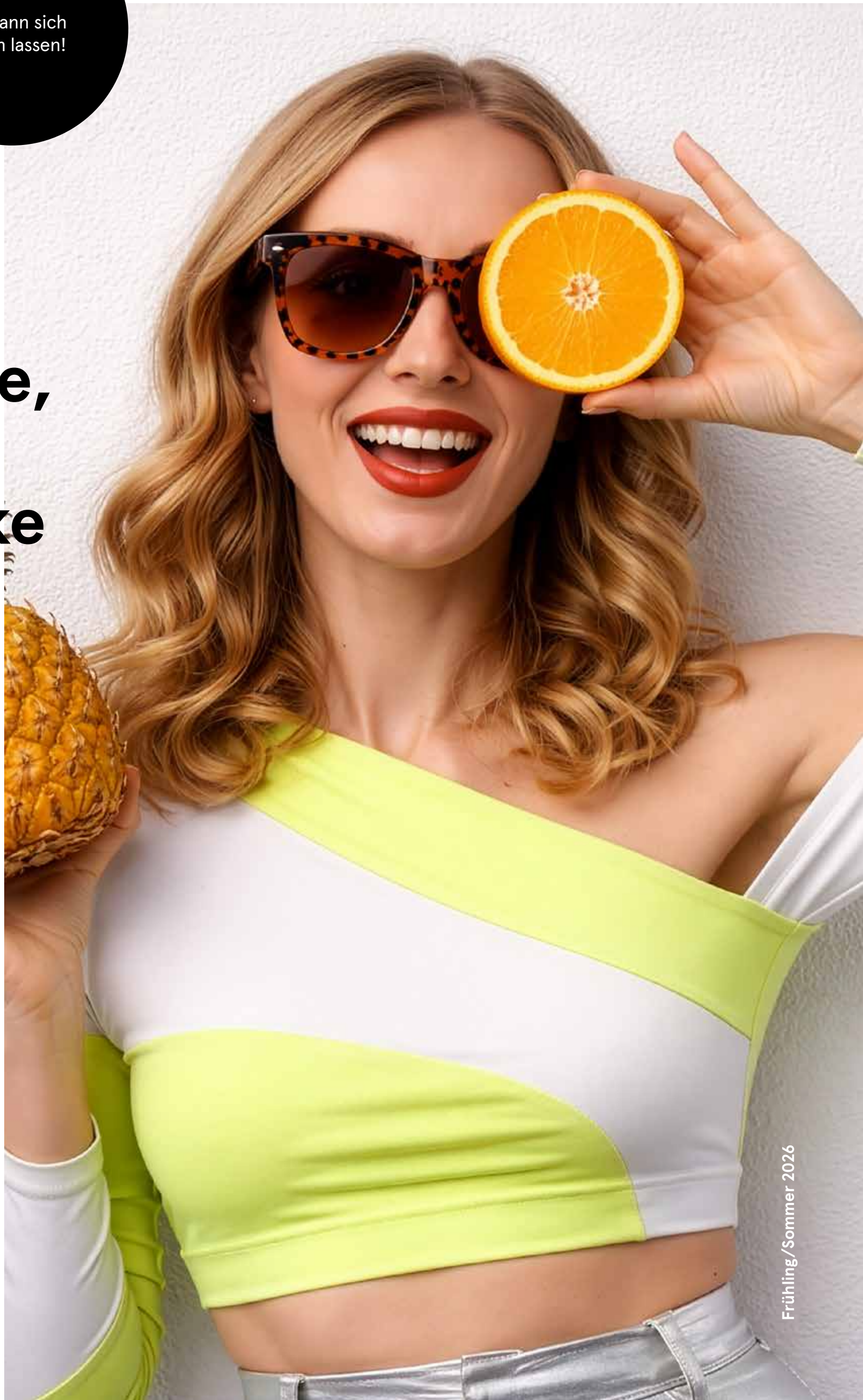
Die wichtigsten Kombinationen im Überblick. Gesichtsform und Haarfarbe zeigen den Weg zur typgerechten Brille.

Bereit für neue Perspektiven?

Welche Lebensmittel und Gewohnheiten die normale Sehkraft erhalten können und welche Pflegerituale den Augen guttun.

Gewinnspiel

Gleich aktiv werden und einen Kurzurlaub für 2 Personen im Erlebniswert von bis zu 600 EUR gewinnen!





Die Sonne lässt grüßen!

Endlich steht die Natur wieder im Saft. Das lässt nicht nur uns, sondern das gesamte Land aufatmen und bringt neuen Taten-drang sowie Lebenslust in den Alltag. Ob bei Fahrten ins Blaue, beim Kaffeetrinken auf Balkonien oder bei der Gartenarbeit zu Hause – halten Sie kurz inne, schließen Sie Ihre Augen und las-sen Sie die wärmenden Sonnenstrahlen auf sich wirken.

Hello Sunshine, möge die Aufwärtsspirale beginnen!
Wärme, Sonnenlicht und Bewegung heben nicht nur das Ge-müt, sondern stärken auch die körperliche Fitness. Der Kreislauf kommt in Schwung, was folglich den Stoffwechsel anregt. Das wirkt sich unter anderem auch positiv auf die Augengesundheit aus. Zudem lässt sich der Erhalt der Sehkraft mit bestimmten Lebensmitteln und Gewohnheiten unterstützen. Insbesondere für Personen, die täglich stundenlange Bildschirmarbeit leis-ten, ist ein Distanzausgleich für die Augen unerlässlich. In dieser Ausgabe haben wir wertvolle Ernährungstipps, Gewohnheiten und etwas Augengymnastik zusammengetragen, damit die Auf-wärtsspirale für Sie und Ihre Augen Fahrt aufnehmen kann. Und so viel sei an dieser Stelle schon verraten: Es ist nicht kompli-ziert. Mehr dazu auf S. 4, 6, 7 und 8.

Modische Launen treffen auf Gewissheit
Kommen wir von der Augenvitalität zu einer Kernfrage, die uns seit Anbeginn unserer Augenoptiker-Tätigkeit gestellt wird: „Welche Brille passt zu mir?“ Die immer gleiche Antwort lau-tet: „Es kommt drauf an.“ Denn jedes Gesicht hat seine Beson-derheiten und Vorzüge. Erfahren Sie gleich zu Beginn ein paar Kunstgriffe, die den oft langwierigen Brillenauswahlprozess er-heblich verkürzen.

Eine Sache gibt es noch, bei der es nicht drauf ankommt, son-dern die gewiss ist – nämlich der notwendige Schutz vor UV-Strahlung. Sollten Sie Ihrer Aufwärtsspirale unter freiem Himmel frö-nen, denken Sie bitte daran, Ihre Augen mit einer Sonnen-brille zu schützen. Mehr dazu auf S. 7.

Nun wünschen wir Ihnen auf den folgenden Seiten sonnige Ausblicke sowie vitale Einblicke und freuen uns, wenn Sie bald vorbeikommen. Sehr gerne statten wir Sie mit modischen Hin-guckern aus und begleiten Sie zu besserem Sehen.

Essentials

Sonnenbrillen

Schon gesehen?



GOLDENES DACHL SCHARFSINN

Bei dieser dezenten Vollrandfassung treffen ausgewogenes Design und maximale Funktionalität aufeinander. Sie verkörpert Natürlichkeit und Zurückhaltung, ohne dabei an Charakter zu verlieren. Dank hohem Tragekomfort wird sie schnell zur Lieblingsbegleiterin an sonnigen Tagen. Doch das ist noch nicht alles: Sowohl die Fassung als auch die Gläser sind in unterschiedlichen Farbausführungen erhältlich und es besteht die Option einer persönlichen Sehstärkeanpassung. Goldenes Dachl ist perfekt für Herren, die alltagstaugliche Vielseitigkeit schätzen.



ADAM NEUBAU

Fantastisch dynamisch! Der Name NEUBAU ist eine Hommage an kreative Stadtviertel weltweit – beginnend mit dem Wiener Bezirk Neubau, wo Kunst, Innovation und Gemeinschaft die Kultur von morgen prägen.



CARRERA

Mutig und entschlossen zum Aufbruch bereit – mit selbst-tönenden Carrera-Adaptive-Gläsern.



GUCCI

Bold und betörend: wenn breite Rahmen mit sinnlichen Havannatönen verschmelzen.



CAPSULE COLLECTION PORSCHE DESIGN

Form follows function: Der bewährte Wechselglas-mechanismus lässt Raum für augenfällige Farbvariationen.



ÆTHERRA 2026 EINSTOFFEN

Premium Line IX – limitiert und nummeriert: für Menschen, die das Besondere erkennen, bevor es Mainstream wird.

Besonders beliebt!



Farben und Formen

Welche Brille passt zu mir?



Harmonie mit Haut und Haar

GESICHTSFORMEN

- Rund:** Ecken und Kanten sind bei einem runden Gesicht willkommen! Denn sie schaffen den nötigen Ausgleich. Sehr kleine Fassungen oder ovale Formen passen weniger gut, da sie die Rundheit noch mehr betonen, anstatt sie auszugleichen.
- Oval:** Bei einem ovalen Gesicht gibt es oft wenig auszugleichen. Hier gilt es, die Balance zu erhalten. Ist das Gesicht sehr schmal, schadet zusätzliche Breite nicht, etwa durch leichte Ecken oder runde Formen.
- Eckig:** Für ein eckiges Gesicht eignen sich runde oder ovale Rahmen, da sie für Weichheit sorgen. Auch filigrane Fassungen brechen harte Linien auf. Unvorteilhaft wären massive, kantige Brillen.
- Herzförmig:** Bei dieser Form ist die Stirn etwas breiter und das Kinn schmaler. Hier gilt es, nach unten auszugleichen. Dafür kommen runde, ovale, randlose sowie dünne Rahmen infrage, während breite Rahmen die Stirn zu sehr betonen.
- Trapezförmig:** Bei schmaler Stirn und breitem Kiefer gilt es, den Fokus nach oben zu lenken. Das gelingt mit einer betonten Oberlinie, etwa mit Details am oberen Rahmen oder mit einer Cat-Eye-Form. Kleine Fassungen oder Rahmen auf Wangenhöhe eignen sich weniger.

HAARFARBEN

- Braun:** Warme, erdige Töne wie Havanna, Gold oder Oliv wirken bei braunem Haar am harmonischsten. Wer hingegen mehr Kontrast erzeugen will, setzt bei der Fassungsfarbe auf ein sattes Blau, Grün- oder Rottöne.
- Schwarz:** Bei schwarzer Haarpracht stehen Klarheit und Sättigung im Vordergrund. Klar hell, klar dunkel oder klar farbig – ein Dazwischen wirkt stumpf. Beispielsweise passt ein helles Braun besser als ein sehr dunkles. Anthrazitfarbige oder silberne Fassungen toppen mittelgraue Rahmen in Matt.
- Blond:** Bei blonden Haaren wirken helle Töne weich und elegant, während intensive Rahmenfarben wie Dunkelblau, Flaschengrün oder Bordeaux Ausdrucksstärke verleihen. Vorsicht ist bei massiven schwarzen Rahmen geboten. Sie könnten die Balance zum Kippen bringen.
- Rot:** Rotschöpfe greifen am besten zu Farben, die warm sind und nicht konkurrieren, etwa Bronze, Kupfer, Braun oder Gold. Kontrastliebhaber kommen mit einem Grün voll auf ihre Kosten, wohingegen von knallroten oder pinken Fassungen eher abzuraten ist.

Einfach ausprobieren!

Ein Blick über den Brillenrand

Die folgenden Ernährungs- und Gesundheitstipps können zum Erhalt der normalen Sehkraft beitragen und einer altersbedingten Makuladegeneration vorbeugen. Sie sind relativ einfach umzusetzen und motivieren ganz nebenbei zu einem gesünderen Lebensstil.

Karotten: Was die Volksweisheit besagt, stimmt. Sie sind tatsächlich gut für die Augen – dank des reichlich enthaltenen Betacarotins. Dieser Naturfarbstoff wird vom Körper in Vitamin A umgewandelt und unterstützt die Netzhautfunktion. Außerdem schützt Vitamin A vor freien Radikalen. Ein Mangel begünstigt Sehestörungen wie die sogenannte Nachtblindheit. Diese erschwert das Sehen bei Dunkelheit oder schlechten Lichtverhältnissen.

Grünkohl: Er steht im Nährstoffgehalt-Ranking hoch im Kurs, da er viel Kalzium, Eisen sowie Vitamin K und C enthält. Obendrein stecken in ihm die beiden Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, die auch in hoher Konzentration in der Netzhaut sowie im sogenannten gelben Fleck (Makula) auf der Netzhaut zu finden sind. Sie schützen die Zellen vor freien Radikalen und filtern schädliches blaues Licht.

Mais: Die gelben Kolben liefern ebenfalls wertvolles Zeaxanthin, womit sie zum Erhalt der Sehkraft und zum Schutz der Augengesundheit beitragen können. Zudem schmecken sie vorzüglich und sind einfach zu verarbeiten.

Bio-Qualität überzeugt mit einem geringeren Schadstoffgehalt!

Haferflocken: Sie sind reich an Energie und liefern u. a. Zink – ein essenzielles Spurenelement, das nicht nur der Haut und den Haaren guttut, sondern auch die Netzhautfunktion unterstützt.¹

Omega-3-Fettsäuren: Diese Fettsäuren tragen ebenfalls zum Erhalt der Augengesundheit bei und wirken entzündungshemmend. Sie kommen in fetten Fischen wie der Makrele, dem Hering oder dem Lachs vor. Auch Mikroalgenöl, Leinöl, Leinsamen und Hanfsamen sind wertvolle Omega-3-Lieferanten.

Bewegung im Freien: Frische Luft, Bewegung und natürliches Licht sind für die Augen eine Wohltat. Schon zwei Stunden im Freien pro Tag können einer möglichen Kurzsichtigkeit vorbeugen. Gerade nach stundenlanger PC-Arbeit ist ein Distanzausgleich für Jung und Alt unerlässlich. Auch ein kurzer Spaziergang, bei dem man den Blick in die Ferne schweifen lässt, ist schon goldwert.

Moderater Ausdauersport: Den Sportlerherzen sei gesagt, dass Laufen, Schwimmen oder Radfahren den Kreislauf anregen und die Durchblutung fördern. Folglich kommt das auch den Augen zugute.

Verzicht auf Alkohol und Nikotin: Diese beiden Zellgifte schaden dem gesamten Körper und somit auch den Augen. Hier gilt: je weniger, desto besser. Optimal wäre ein vollständiger Verzicht. Demgegenüber hilft ein täglicher Wasserkonsum von zwei bis drei Litern – speziell an heißen Tagen – dabei, die Augen ausreichend zu befeuchten.

Das Auge isst mit



PRÄVENTION IST DIE BESTE MEDIZIN

In Summe können die angeführten Tipps nicht nur die Augengesundheit erhalten, sondern auch das Risiko einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) senken. Diese tritt häufig ab dem 50. Lebensjahr auf. Zu den Risikofaktoren zählen neben einer familiären Vorbelastung Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nikotin, unausgewogene Ernährung, Bluthochdruck, Übergewicht, mangelnde Bewegung sowie unzureichender UV-Schutz bei starker Sonneneinstrahlung.² Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise ersetzen augenärztliche Kontrollen jedoch nicht.

Netzhautscreening ab 60 Jahren

Für Personen über 60 stehen moderne Netzhautscreenings zur Verfügung, die Anomalien auf der Netzhaut erkennen, noch bevor Symptome auftreten.



DEACON

Leicht zu tragen, schwer zu übersehen. Die DEACON aus der ULTRALIGHT-Kollektion ist aus Ultem gefertigt – ein Material, das nicht nur extrem leicht ist, sondern auch mit bemerkenswerter Stabilität und Widerstandsfähigkeit punktet.

IMAGO EYEWEAR



ANDY WOLF

Großes Format, feine Ausführung: Die oversized Metallfassung setzt auf Selbstbewusstsein und Tragekomfort.

ANDY WOLF



CLARK

Markanter, zeitgenössischer Look in breitem, quadratischem Design – ideal für feminine Stimmungen.

Clark



THE REFINED

Neue Dimension: 60 Jahre Innovationskraft verwandelt Hightech-Titan in ein tragbares Kunstwerk.

Silhouette

Hörbeschwerden vermeiden

Prävention ist der beste Schutz vor Hörbeschwerden. Dabei gibt es vier konkrete Ansatzpunkte, die jeder von uns beherzigen sollte: Stressreduktion, konsequenter Gehörschutz bei Lärm, rechtzeitige Hörversorgung bei Hörverlust sowie fachärztliche Kontrollen.

Neben einer Hörminderung zählen auch unangenehme Störgeräusche im Ohr zu den belastenden Symptomen, die es zu verhindern gilt. Auch wenn nicht alles kontrollierbar ist, so gibt es doch einiges, das in den eigenen Händen liegt – für eine bessere Lebensqualität und ein gutes Sprachverstehen.

Störgeräusche im Ohr als Stressfolge

Von unangenehmen Geräuschen im Ohr können junge wie auch ältere Menschen betroffen sein. Sie treten als Brummen, Klingeln oder Sausen auf und stehen häufig mit Stress in Verbindung. Man spricht bei diesen Ohrgeräuschen von einem Tinnitus. Dieser kann akut sein oder auch lange andauern. Ein hektisches Berufs- und Alltagsleben, seelische Kränkungen, Trennungen oder der Verlust eines geliebten Menschen können einen Tinnitus auslösen. In vielen Fällen ist er auch ein Vorbote oder Begleitsymptom eines Burn-outs.³ Eine rechtzeitige fachärztliche Abklärung bietet die Chance, die Ursache zu finden und die Symptome zu lindern.

Die häufigste Ursache für einen Tinnitus ist eine schleichend einsetzende Altersschwerhörigkeit. Da zunächst lediglich die höheren Frequenzen verloren gehen, wird sie von den Betroffenen anfangs oft gar nicht bemerkt.⁴ Meistens sind es die Angehörigen, denen es auffällt. Es wird vermehrt nachgefragt, Worte werden verwechselt und Missverständnisse häufen sich. In diesem Fall kann eine frühzeitige Hörversorgung eine Verschlechterung einbremsen und ggf. auch Störgeräusche verhindern oder lindern. Eine professionelle Höranalyse zeigt

auf, wo Frequenzverluste vorliegen und welche Versorgung notwendig ist.

Vorsorge – ab wann?

Die Vorsorge für gutes Hören beginnt schon sehr früh. Bereits für Neugeborene werden Hörscreenings angeboten, um eine angeborene Hörstörung möglichst früh zu erkennen.⁵ Zudem sind Untersuchungen des Gehörs Bestandteil des Eltern-Kind-Passes.

Die beste Prävention gegen Hörschäden für Klein und Groß ist ein konsequenter Gehörschutz bei Lärm. Da Lärmsituationen stark variieren, stehen unterschiedliche Lösungen zur Auswahl. Vom Gehörschutz für erholsamen Schlaf über die Baustellenarbeit bis hin zum Motor- oder Schießsport – individuell an den Gehörgang angepasst. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Lassen Sie sich gerne beraten. Ein Gespräch mit uns lohnt sich. Etwa ab dem 55. Lebensjahr empfehlen Fachleute, einen jährlichen Hörtest zu machen. Dadurch kann eine altersbedingte Hörminderung rechtzeitig erkannt und ein Hörsystem angepasst werden.

Hörsystemanpassung

Moderne Technologien stellen sich auf die persönlichen Bedürfnisse des Trägers ein und sorgen damit für angenehme Hörerlebnisse im Alltag. Ziel ist es, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und einen sozialen Rückzug zu verhindern, der mit einer Hörminderung oft einhergeht.

Damit das neue Hörsystem nicht nur gut sitzt, sondern auch gut klingt, steht ausreichend Zeit für die Feinanpassung an oberster Stelle. Dazu wird ein kostenloses Probetragen für mehrere Wochen angeboten. Mit Bedacht und Geduld finden wir die optimale Hörlösung.



Unterstützt die natürliche Hörverarbeitung des Gehirns



ReSound GN

RESOUND VIVIA™ 9

- DNN-Chip erkennt Störgeräusche umgehend und senkt sie ab⁶
- 4-Mic-Beamforming passt sich der Situation an, um konstant sehr gutes Sprachverstehen zu gewährleisten
- Natürliches Hörerlebnis: Hinweise zur Umgebung bleiben trotz starker Störgeräuschreduzierung erhalten und die eigene Stimme klingt angenehm
- Neuer Bluetooth®-Übertragungsstandard: Bluetooth LE Audio und Auracast™ ermöglichen Audiostreaming an öffentlichen Orten für mehrere Personen gleichzeitig

Gutes Sprachverstehen fördert die soziale Teilhabe



PHONAK life is on

NEU: PHONAK INFINIO ULTRA R

- Echtzeit-DNN-Chip: erkennt Stimmen aus allen Richtungen
- Spheric Speech Clarity 2.0: für eine um 30 % schnellere Spracherkennung im Vergleich zum Vorgängermodell
- KI-Klangklassifizierungssystem: erweiterte Klangverarbeitung, auch hinsichtlich unterschiedlicher Musikstile wie Jazz, Klassik, Hip-Hop oder Electronic
- Präzise Umgebungserkennung: ultra-adaptiv und um 24 % effektiver als bisher

RUNDUM VERSORGT

PERSÖNLICH WIE IHR OPTIKER. KONTAKTLINSEN & PFLEGE AUS EINER HAND: Mit unseren Eigenmarken für Kontaktlinsen und Pflegemittel erhalten Sie alles aus einer Hand – optimal aufeinander abgestimmt für klare Sicht und höchsten Tragekomfort. Ob Tages-, Wochen- oder Monatslinsen sowie die passende Pflege: Unsere Produkte reinigen zuverlässig, entfernen Ablagerungen und sorgen für langanhaltenden Komfort. Profitieren Sie von hochwertiger Qualität und individueller Anpassung – für ein rundum sicheres und angenehmes Seherlebnis, Tag für Tag.

Jetzt Kontaktlinsen-Abo sichern & profitieren: inkl. kostenlosem jährlichem Augencheck.

Entdecken Sie unser gesamtes Kontaktlinsensortiment bei uns im Geschäft – wir beraten Sie gerne.



Augenpflege

Richtig reinigen und pflegen

Dass die Augen und insbesondere die Haut rund um die Augen einer sorgfältigen Pflege bedürfen, sehen viele nicht. Doch gerade an diesen Stellen ist die Haut überaus sensibel, da sie dünner ist.

Augencremen

Spezielle Cremes für die empfindliche Augenpartie verleihen Feuchtigkeit, die Krähenfüßen und Augenringen entgegenwirken. Hier ist zu beachten, dass keine Duftstoffe oder Silikone enthalten sein sollten, denn diese können die Haut reizen oder gar schädigen. Für eine optimale Anwendung sollte die Creme sanft eingeklopft werden, anstatt sie mit den Fingern zu verstreichen.

Tapping

Beim sogenannten Tapping klopft man die Augencreme mit den beiden Ringfingern unter den Augen von innen nach außen leicht ein. Das fördert die Durchblutung der Haut und reduziert Schwellungen.

UV-Schutz

UV-Strahlen lassen die Haut schneller altern, was auch eine Faltenbildung in der Augenpartie begünstigt. Daher ist nicht nur eine Sonnenbrille, sondern auch eine Tagescreme mit integriertem Lichtschutzfaktor ein echter Geheimtipp.

Raumklima

Trockene, klimatisierte oder beheizte Räume verursachen häufig brennende oder juckende Augen. Wenn das der Fall ist, sollte man die Augen nicht reiben, sondern für eine höhere Luftfeuchtigkeit sorgen und den Raum gründlich von Staub befreien. Bei starken Entzündungen oder Rötungen ist unbedingt ein Augenarzt zu konsultieren.

Falls Sie bei uns ein Kontaktlinsenabo abgeschlossen haben, können Sie einmal jährlich den kostenlosen Gesundheitscheck für Ihre Augen nutzen.



Abschminken? Ja, bitte!

Sportbrillen

Damit die Augen mithalten können

Ob am Asphalt, am Trail oder am Berg – Steinchen, Insekten, Feinstaub, Pollen oder kräftiger Gegenwind sind das sichere Time-out für jedes Sportlerauge. Zudem bringen schädliche UV-Strahlen und Luftschadstoffe die sensible Augenoberfläche aus dem Gleichgewicht. Deswegen sollte bei Abenteuern unter freiem Himmel immer eine Sportbrille mit von der Partie sein.



So anpassungs-fähig wie ein Sportler

ACE

Die ACE ist so anpassungsfähig wie ein Sportler, denn der dreifach verstellbare Nasensteg sorgt für einen optimalen Sitz, auch bei einer schmalen Kopfform. Zudem sind die Gläser bruchfest und halten somit auch einer harten Landung stand. Außerdem sorgen Multilayer-Spiegelcoating und Rückflächenentspiegelung für blendfreie Sicht. Dank Anti-Fog-Beschichtung bleibt die Sicht auch bei wechselnden Temperaturen klar.



Faster, lighter, better

FASTER

Tempo beginnt dort, wo Leichtigkeit überwiegt. Dank der minimalistischen Rahmenarchitektur ist die Bahn frei für hohe Geschwindigkeiten. Diese erfordern aber eine astreine Sicht. Kein Problem, denn die FASTER lässt sich an die persönliche Sehstärke anpassen oder kann alternativ mit einem optischen Clip ausgestattet werden. Zudem sorgen rutschfeste Elemente für sicheren Halt – auch mit Helm.



Ready to rumble?

RUMBLE

Die ACE ist so anpassungsfähig wie ein Sportler, denn der Die RUMBLE als erste Wahl für kompromisslose Radfahrer. Leicht, flexibel und dank gummierter Bügelenden auch noch rutschfest. Mit der I*BOOST-Technologie sorgt sie für kontrastreiche Sicht und brillante Farbwiedergabe bei wechselnden Lichtverhältnissen. Aber da geht noch mehr: Beim Modell RUMBLE-0011BX tönen sich die Gläser automatisch für die Filterkategorien 1 bis 3.



Entwickelt für Bestzeiten

SPEEDSENSE

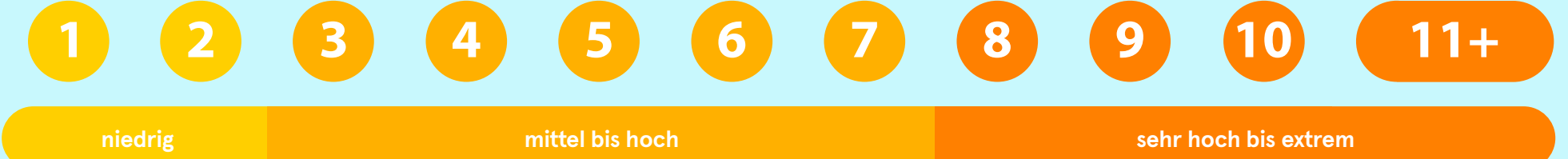
Maximale Leistung bei minimalem Gewicht – das klingt vor allem für Triathleten und jene, die es noch werden wollen, verheißungsvoll. Ihr nahezu rahmenloses Design macht die speedsense zum echten Leichtgewicht und sorgt für außergewöhnlichen Tragekomfort, selbst auf den schwierigsten Distanzen. Zudem leitet ein integriertes Airflow-Element den Luftstrom gezielt ab. Ob bei 40 km/h am Rad oder einer knackigen Pace von 4 min/km auf der Laufstrecke – das Ergebnis ist medaillenreif: Trotz intensiver Anstrengung bleibt ein Beschlagen der Scheibe aus.

UV-Strahlen reichen weit

Ultraviolette Strahlung ist eine gut belegte Umweltbedrohung und kann sowohl kurzfristig als auch langfristig Schäden auf der Haut und an den Augen verursachen.⁷ Je näher man an den Äquator kommt, desto intensiver wird sie. Außerdem steigt die Strahlung mit zunehmender Höhe über dem Meeresspiegel an. Von April bis Anfang September ist sie zwischen 11 und 15 Uhr am höchsten. Trügerisch wirkt ein leicht bewölkter Himmel. Denn dieser kann die Strahlung sogar verstärken, wenn die Sonnenstrahlen von den Tröpfchen in der Luft reflektiert werden. Auch heller Sand reflektiert die Strahlung um bis zu 25 % mehr. Wer gerne abtaucht, sollte tiefer gehen als einen halben Meter. Denn bis dahin erreicht die Strahlung immer noch 40 % der Intensität auf der Wasseroberfläche.⁸

UV-Index als Orientierungshilfe

Für eine tagesaktuelle Einschätzung der UV-Strahlung ist der UV-Index äußerst hilfreich. Er zeigt auf einer Skala von 1 bis 11+ die UV-Bestrahlungsstärke an. Je höher er ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut oder Augen ein Sonnenbrand auftreten. Der UV-Index ist weltweit einheitlich. Das bedeutet, eine Indexzahl von beispielsweise 6 sagt in jedem Land dasselbe aus.



1 – 2: Hier ist normalerweise kein Schutz erforderlich.

3 – 7: Um die Mittagszeit Schatten suchen, schützende Kleidung, Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille tragen sowie Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor verwenden. Sehr hoch bis extrem

8 – 11: Zur Mittagszeit am besten nicht draußen aufhalten. Tagsüber Schatten suchen und unbedingt schützende Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen sowie Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor verwenden.

