

## Gesundheitstipps



### Die wichtigsten Regeln für den Umgang mit der Sonne

Beugen Sie stets einem Sonnenbrand vor

Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an längere Sonnenbestrahlung

Verbringen Sie die Mittagsstunden zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten

Schützen Sie Kleinkinder besonders gut vor Sonnenbrand (Lichtschutzfaktor 30!)

Der beste Sonnenschutz ist geeignete Kleidung: T-Shirt, Hemd, Hut, Sonnenbrille

Cremen Sie alle unbedeckten Körperpartien mit Sonnenschutzmitteln ein

Tragen Sie den Sonnenschutz mindestens 30 Minuten vor der Sonnenbestrahlung auf

Wiederholen Sie das Auftragen des Sonnenschutzmittels alle 2 Stunden. Der Lichtschutzfaktor wird dadurch allerdings nicht erhöht

Für empfindliche und nicht lichtgewöhnte Haut ist mindestens Lichtschutzfaktor 15 zu empfehlen

Achten Sie darauf: Sonnenschutzmittel sollten sowohl im UVA- als auch im UVB-Bereich schützen

Fragen Sie bei Medikamenten-Einnahme Ihren Arzt, bevor Sie sich der Sonne aussetzen. (Bestimmte Medikamente erhöhen die Lichtempfindlichkeit)

Vermeiden Sie Kosmetika, Deodorants und Parfüms vor der Sonnenbestrahlung. Es besteht die Gefahr bleibender Pigmentierung

Bleiben Sie bei empfindlicher Haut ohne Sonnenschutz grundsätzlich nicht länger als 5 - 10 Minuten in der Sonne

Nutzen Sie die maximal verträgliche Sonnendauer nicht völlig aus

**AUSBERGER**  
Handel-  
Vertriebs-  
Organisation

**H+V**

Letzte sehr preisgünstige  
Gelegenheit vor dem Winter.  
von Juli - August gelten unsere  
**Sommerpreise!**

Bis 15.08. bestellen - Lieferung bis September zum aktuellen Preis

**Holz-Anzünder mit Zündkopf**  
**ZUNDIS** • lange Brenndauer von fünf Minuten

FÜR BRENNHOLZ, HOLZBRIKETS,  
HOLZ-PELLETS U. GRILLKOHLE

**Holz-Brikks** sind übrigens auch bestens  
zum Grillen geeignet.

**Grill-Aktion**  
Gratis Zugabe  
von 30 Kg "Holz-Brikks"

Bei einer Abnahme  
ab 1 Palette "Holz-Brikks"  
oder  
"Rinden-Brikks"  
oder  
"Holz-Pellis"

**Holz-Brikks**  
DAS TROCKENHOLZ

**Rinden-Brikks**  
Das bringt  
Wärme auch  
über Nacht.  
Rinden-Brikks  
verlängern die  
Brenndauer  
Ihres Holzfeuers  
um bis zu  
10 Stunden.  
Die Gluthalter

**Pellis:** Pellis sind ein Brennstoff  
aus 100% erneuerbarer Energie.  
Pellis, das sind trockene u. saubere  
Hobelspäne, die in hochmodernen  
Anlagen unter großem Druck zu  
reinen, harten Holzpellets  
verpresst werden. So können  
sie einfach in automatischen  
Heizanlagen wie Zentralheizungen  
oder Pellet-Kaminöfen verfeuert werden.

**Lagerverkauf**  
jeden Samstag von 10.00 - 18.00 Uhr oder  
täglich nach telefonischer Vereinbarung,  
sowie Lieferung frei Grundstück

**Schellwies 9 - 83533 Edling**  
Tel.: 0 80 71 / 4 02 02 - Fax: 0 80 71 / 5 07 09  
eMail: \_\_\_\_\_ Internet: \_\_\_\_\_  
HVO@ausberger-edling.de www.ausberger-edling.de