

## 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 bleiben-der 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



**Franz Riedl**  
**Bauträger & Baubetreuung**

Am Brunnfeld 22  
83543 Rott / Inn

Tel.: 0 80 39 / 40 87 78  
Fax: 0 80 39 / 40 87 79  
Mobil: 0 172 / 75 00 315

### NEUBAU EINES MEHRFAMILIENHAUSES

#### IM BAUGEBIET ROTT NORD

#### BAUBEGINN MAI / JUNI 2003!

Solide Ziegelbauweise, hohe Bauqualität, gehobene Ausstattung, ruhige Lage mit Bergblick, TG vorhanden

**Schön geschnittene 2- und -3 Zimmer-Wohnungen, sowie zwei komfortable Büroeinheiten**

#### Provisionsfreier Verkauf!

Ausführliche Unterlagen erhalten Sie auf  
**Anfrage unter 08092/83621**

Wir sind Ihr zuverlässiger Partner, wenn es um Ihr Eigenheim geht !

G ltig vom 2. Juni - 7. Juni 2003

**Ihr FRUGA Getränkemarkt**

**Rottmooser Str. 1 83543 Rott/Inn**  
**Tel.: 08039/1667**

**ffnungszeiten: Mo - Fr 08.00 - 13.00 Uhr**  
**14.00 - 18.15 Uhr**  
**Sa 08.00 - 12.15 Uhr**  
**Dienstag Nachmittag geschlossen**

<b>Fl tzingler 1543 WB</b> 20 x 0,5 Ltr. zzgl. Pfand 3,10 Euro	<b>11,20</b>
<b>Fl tzingler Hell</b> 20 x 0,5 Ltr. zzgl. Pfand 3,10 Euro	<b>10,50</b>
<b>Schweiger Pils</b> 24 x 0,33 Ltr. zzgl. Pfand 3,42 Euro	<b>11,95</b>
<b>Napoleon Mineralwasser</b> 12 x 0,7 Ltr. zzgl. Pfand 3,30 Euro	<b>2,00</b>
<b>Pocco Fruchtsaftgetr nk</b> Zitrone, Orange, Maracuja, Cola mix 12 x 0,7 Ltr. zzgl. Pfand 3,30 Euro	<b>5,50</b>