

## Der richtige Sonnenschutz

- 80 % der Sonnenschäden entstehen im Kindesalter!!
- Sonnenschutz von April bis September verwenden
- Keine pralle Sonne vor dem 12. Lebensmonat
- Keine Sonnencreme vor dem 6. Lebensmonat auftragen, durch Kleidung schützen
- Sonnenpause zwischen 11-15 Uhr (Maximale UV-Belastung)
- Sonnenschutzcreme **immer** in Kombination mit anderen Schutzmaßnahmen anwenden

### Sonnenschutz durch Creme/Lotio

- sollte den UVA und UVB Bereich umfassen
- den UVA- Schutzfaktor erkennt man an der Kennzeichnung
- sollte wasserfest sein
- nach 40 Minuten im Wasser ist noch 50 % des Lichtschutzfaktors übrig
- sollte LSF 30 oder 30 + beinhalten
- 20-30 Minuten vor der Sonneneinstrahlung eincremen
- über Tag alle 2 Stunden eincremen
- jedesmal, wenn man aus dem Wasser kommt, eincremen
- nach jedem Sport eincremen
- Sonnencreme sanft auftragen, nicht Einreiben



### Wie viel Sonnencreme ist nötig?

- Prinzipiell wird immer **zu wenig** Sonnencreme verwendet!
- Für Erwachsene gilt die „Teelöffel-Regel“: Ca. 1 Teelöffel (5 ml) für ein Bein, 1 Teelöffel für das andere Bein, 1 Teelöffel für den Bauch, 1 Teelöffel für den Rücken, 1 Teelöffel für je einen Arm: 30 ml insgesamt pro Eincremevorgang
- Das heißt, man benötigt alle 2 Tage eine neue Flasche Creme!!

### Ist meine Sonnencreme noch gut?

- Wenn beim Herausdrücken der Creme zuerst Wasser aus der Tube fließt: Sonnencreme wegwerfen (Galenik zerstört)

### Sonnenschutz durch Textilien

- werden durch UPF=UV-Protektionsfaktor gekennzeichnet
- Es gilt die 4 „H“ Regel: **H**ut, **H**emd, **H**ose: **H**oher Lichtschutz von 30
- Am besten dunkle Textilfarben (hohe Reflexion des Lichtes) mit einer hohen Webdichte verwenden
- Bei hoher Sonneneinstrahlung Textilien mit UPF 60-80 verwenden

### Autofahrt

- Windschutzscheibe: UVA und UVB-Schutz
- Seitentüren/Heckscheibe: Nur UVB-Schutz: Zusätzlicher UVA-Schutz nötig: zusätzliche Scheibenprotektoren: Sonnenschutz mit Saugknopf anbringen (oft mit Motiven wie Pirat, Fee, Winnie the Pooh)

### Brillengläser

- Linse im Auge ist bis zum 10. Lebensjahr UVA-durchgängig
- Unbedingt Sonnenbrille verwenden

- Auf die Gütesiegel: CE oder „UV 400“ und DIN EN 1836 achten