



Sonnenschein, aber sicher!

Sonnenschutz-Tipps

Intensive Sonne meiden!

- Mittagszeit (11–15 Uhr) drinnen oder im Schatten verbringen
- Bäume, Sonnensegel und Schirme bieten einen guten Schutz
- Aktivitäten an Tageszeit anpassen
- Sonnenbrand unbedingt vermeiden

Dichte Kleidung ist der beste Schutz!

- Lang und sonnendicht
- Kopfbedeckung mit Ohren- und Nackenschutz
- Schuhe, die auch Fußrücken und Ferse schützen
- Kindersonnenbrillen im Fachhandel kaufen

Sonnencreme für alle unbedeckten Hautstellen

- Hohen Lichtschutzfaktor wählen (LSF 50)
- Wasserfeste Sonnencreme ohne Duftstoffe verwenden
- Viel hilft viel!
- Regelmäßig nachcremen

