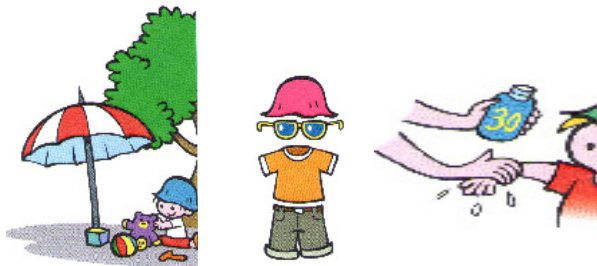


## Sonnenschutz für 1 bis 6 jährige Kinder

- Schatten ist der beste Sonnenschutz
- Insbesondere die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden
- Schulterdeckende Kleidung, Hose, Hut mit Nackenschutz tragen
- Nasse Kleider sind durchlässiger für UV-Strahlen. Deshalb nach dem Schwimmen die Kleider wechseln
- Künstliche Fasern bieten einen besseren UV-Schutz als Naturfasern, und kräftige und dunkle Fasern schützen besser als helle Fasern
- Im und am Wasser eignen sich spezielle UV-Schutz-Textilien
- Sonnenschutzmittel mit mindestens LSF 30 – 50 verwenden
- Physikalische Produkte wählen, die vor UVA- und UVB-Strahlen schützen. Auf eine Sonnencreme mit chemischen UV-Filtern verzichten.
- Grosszügig auftragen: Idealerweise 2mal nacheinander. Achtung: Die zweimalige Anwendung bedeutet keine Verdoppelung des Sonnenschutzfaktors
- Auch wasserfeste Produkte nach dem Baden oder Abtrocknen erneut auftragen
- Sogar durch eine Wolkendecke dringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen. Darum den Körper auch bei bedecktem Himmel eincremen
- Beim Kauf von Sonnenbrillen auf das CE-Zeichen und den Vermerk 100% UV-Schutz bis 400 Nanometer achten. Sonnenbrillen von schlechter Qualität schaden dem Auge mehr als dass sie nützen!



## Sonnenschutz für 0 bis 1 jährige Kinder

Die Kinderhaut ist dünner und schutzbedürftiger als jene von Erwachsenen.

Besonders wichtig ist der Sonnenschutz am Wasser und in den Bergen: In den Bergen erhöht sich die schädliche UV-Strahlung mit jedem Höhenmeter.

Der Selbstschutz bei mittel Heller bis sehr heller Haut beträgt kaum 30 Minuten. Bei Kindern ist er noch tiefer, denn ihre Melaninproduktion ist noch nicht voll angekurbelt.

- Direkte Sonnenstrahlung meiden; insbesondere die Mittagszeit im Haus oder Schatten verbringen
- Auch durch eine Wolkendecke dringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen. Darum den Körper auch bei bedecktem Himmel eincremen
- Auch unterwegs für Schatten sorgen. Eine Stoffwindel als Sonnenschutz am Kinderwagen sorgt zwar für Schatten, schützt aber sehr schlecht vor UV-Strahlen. Besser schützt ein sogenannter Sonnensegel aus dem Fachhandel
- Auf die ungeschützte Haut Sonnenschutzmittel auftragen (mindestens LSF 30). Achtung: Die zweimalige Anwendung einer Sonnencreme bedeutet keine Verdoppelung des Sonnenschutzfaktors
- Sonnenschutzcreme kann die empfindliche Babyhaut reizen und Allergien auslösen. Deshalb nur Sonnencreme ohne chemische Filter auf Basis von Mikropigmenten verwenden
- Schulterdeckende Kleider, Hose, Hut und Sonnenbrille tragen. Beim Kauf von Sonnenbrillen auf das CE-Zeichen und den Vermerk 100% UV-Schutz bis 400 Nanometer achten. Sonnenbrillen von schlechter Qualität schaden dem Auge mehr, als dass sie nützen!

