

# Sonnenschutz für Kinder

## Schattige Plätze



Für Babys sind grundsätzlich Schattenplätze unverzichtbar – Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel. Und auch danach gilt: Pralle Sonne vermeiden!

## Kopfbedeckung



Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz (Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich). Eine geeignete Sonnenbrille schützt die Augen.

## Kleidung



Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper, ist luftig, engt nicht ein: langärmelige Hemden oder T-Shirts, weit geschnittene, möglichst lange Hosen.

## Schuhe



Schuhe, die den Fuß – auch Ferse und Fußrücken – weitgehend bedecken (z. B. sog. Espadrillos).

## Eincremen



Alle ungeschützten Körperstellen mit speziell für Kinder geeignetem Sonnenschutzmittel einreiben.

- Gegen UV-A- und UV-B-Strahlen.
- Mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30).
- Bei längerem Verweilen in der Sonne wiederholt auftragen.
- Am Wasser wasserfeste Mittel verwenden und nach jedem Baden erneut auftragen.

## Wichtig:

Mittagssonne möglichst meiden! (11–15 Uhr)

