

RICHTIGES EINCREMEN

- LSF/SPF steht für Lichtschutzfaktor bzw. Sun-Protection-Factor.
- Keine Sonnencreme für Säuglinge und Kinder bis zu einem Jahr. Wenn unvermeidbar, dann Sonnencreme mit mineralischem Filter für unbedeckte Körperstellen benutzen.
- Bis zum Alter von 6 Jahren kindgerechte Sonnencreme verwenden.
- Für ältere Kinder/Jugendliche: Verwendung eines LSF/SPF von mindestens 30, gerne 50+ nutzen. Eine gute Möglichkeit sind Kombipräparate mit mineralischem und chemischem Filter auch für ältere Kinder.
- Nur Sonnencreme mit UVA- und UVB-Filter verwenden.
- Etwa 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien eincremen.
- Die Sonnencreme in großzügiger Menge auftragen (etwa zwei Esslöffel für Kleinkinder, drei Esslöffel für Jugendliche).
- Keine alte Sonnencreme aus dem Vorjahr verwenden.
- Wasserfeste Sonnencreme bei Wasseraufenthalten verwenden, nach jedem Baden und Sport gut abtrocknen und nachcremen.
- Ohren, Nacken, Lippen und Fußrücken nicht vergessen.
- Regelmäßig nachcremen (etwa nach zwei Stunden).
- Beachte: Nachcremen verlängert nicht die maximale Schutzzeit!



EXTRATIPPS

Auch durch die Autoscheibe, im Wasser, bei Schnee und im Sommer bei bedecktem Himmel oder im Schatten kann die Haut geschädigt werden. Daher an ausreichenden Schutz denken!

Verzichte auf die Bräunung im Solarium, denn die Strahlung dort schädigt die Haut und erhöht das Hautkrebsrisiko.

Auch mit dunklerer Haut kann man einen Sonnenbrand bekommen und sollte einen ausreichenden Sonnenschutz mit einem LSF von mindestens 25 (gerne 30 oder höher) verwenden.

dortmund.de/gesundheitsamt

Herausgeberin:
Stadt Dortmund, Gesundheitsamt,
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Redaktion: Dr. Frank Renken (verantwortlich)
Fotos: stock.adobe.com
Kommunikationskonzept, Layout, Druck: Dortmund-Agentur – 09/2022

Der Umwelt zuliebe: Wir verwenden ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier, alkoholfreie Druckchemie und Druckfarben auf Pflanzenölbasis.



Sonnenschutz
– von Anfang an gesund

• Sonnencreme • Schatten • Shirt •
• Sonnenhut • Sonnenbrille •

Stadt Dortmund
Gesundheitsamt



Immer gut geschützt in die Sonne

Das gilt besonders für Kinder, aber auch für Jugendliche und Erwachsene. 80 Prozent aller Sonnenschäden der Haut entstehen im Kindes- und Jugendalter.

Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend erhöhen das Risiko erheblich, als Erwachsener an Hautkrebs zu erkranken.

**Sonnenschutz ist Familiensache!
Seien Sie ein gutes Vorbild für Ihr Kind!**

SONNENSCHUTZ FÜR SÄUGLINGE UND KLEINKINDER 0–1 Jahr

Bis zum ersten Geburtstag sollten Kinder nicht in die direkte Sonne. Ihre Haut ist besonders empfindlich.

- Bleiben Sie mit den Kleinen konsequent im Schatten.
- Ziehen Sie Ihrem Kind eine Kopfbedeckung auf, die auch Ohren und Nacken schützt.
- Bekleiden Sie Ihr Kind vollständig mit leichter, weicher Kleidung.
- Sonnencreme sollte in diesem Alter nur in Ausnahmefällen benutzt werden – dann mit mineralischem Filter.



KINDER 1–12 Jahre

Kinder brauchen ausreichend Bewegung an der frischen Luft. So schützen Sie Ihr Kind dabei vor langfristigen Sonnenschäden:

- Direkte Mittagssonne zwischen 11–15 Uhr meiden.
- Im Schatten spielen.
- Wasserfeste Sonnencreme bei geplanten Aufenthalten im Wasser benutzen.
- Regelmäßig nachcremen (spätestens nach zwei Stunden) und nach jedem Wasseraufenthalt und Sport.
- Alle unbedeckten Körperstellen gut eincremen.
- 1–6 Jahre: auf kindgerechte Sonnencreme achten.
- 7–12 Jahre: Sonnenschutzcreme mit hohem LSF/SPF (mindestens 30, gerne 50+) verwenden.

**Außerdem wichtig:
Ausreichend trinken! Ideal ist Wasser.**

Das richtige Sonnenoutfit

- **Kleidung schützt!**
Trockene, dicht gewebte, dunklere Stoffe mit Kunstfaseranteil bevorzugen.
- **Hut auf!**
Am besten mit breiter Krempe, um auch Ohren und Nacken zu schützen.
- **Sonnenbrille auch bei Kindern nicht vergessen!**
Auf CE-Prüfsiegel und ausreichenden UV-Filter achten (ab UV 400 nm). Am besten im Brillengeschäft kaufen.

TEENS

Sonnenschutz ist doch nur was für kleine Kinder, oder? FALSCH!

Auch du musst deine Haut vor der Sonne schützen, damit sie gesund bleibt. Kümmere dich also nicht nur um deinen Style, sondern auch um deine Haut!

- Benutze eine Sonnencreme mit hohem LSF/SPF von mindestens 30, gerne 50+
- Vermeide die Mittagssonne zwischen 11–15 Uhr.
- Bleibe, wenn es möglich ist, lieber im Schatten.
- Trage eine Sonnenbrille mit UV-Filter ab 400 nm.
- Denk daran, auch Nacken, Lippen, Ohren und Füße einzucremen.
- Deine Lieblingscap schützt deine Kopfhaut.
- Regelmäßiges Nachcremen (etwa nach zwei Stunden, nach jedem Wasseraufenthalt und Sport)
- Wenn du schwimmen gehst, benutze eine wasserfeste Sonnencreme.

In der Sonne braten und braun werden wie ein Grillhähnchen oder rot wie ein Hummer? DAS IST ZIEMLICH UNCOOL!

