



DIE DREI SONNENREGELN



① Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern!



② Achten Sie stets auf ausreichenden Schutz vor der Sonne!



③ Gehen Sie nicht ins Solarium!

10 Hinweise, die helfen Ihr Hautkrebsrisiko und das Ihrer Kinder zu senken:

1. Setzen Sie Säuglinge und Kleinkinder niemals der prallen Sonne aus.
2. Meiden Sie die Sonne um die Mittagszeit (zwischen 11 und 16 Uhr).
3. Gewöhnen Sie Ihre Haut nach und nach an die Sonne.
4. Der beste Schutz ist Kleidung: Schützen Sie sich mit Kleidung, Hut und Sonnenbrille vor der Sonne.
5. Tragen Sie vor dem Aufenthalt in der Sonne reichlich Sonnencreme auf alle von Kleidung nicht bedeckten Körperstellen auf (mindestens Lichtschutzfaktor 30 – „hoch“).
6. Tragen Sie die Sonnencreme wiederholt auf, insbesondere nach dem Baden.
7. Wiederholtes Eincremen verlängert nicht die Sonnenschutzzeit.
8. Denken Sie auch im Alltag (Beruf, Sport und Freizeit) an den richtigen Sonnenschutz für sich und Ihre Kinder.
9. Verzichten Sie in der Sonne auf Deodorants und Parfüms, so vermeiden Sie Pigmentflecken. Auch manche Medikamente können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen, lassen Sie sich Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt beraten.
10. Nutzen Sie den **UV-Index** (UVI), um die Stärke der Sonnenbestrahlung besser einschätzen zu können.