

SONNE - ICH PASSE AUF!

SONNENSCHUTZ FÜR SCHULKINDER IN DER GRUNDSCHULE
INFOBROSCHÜRE FÜR LEHRKRÄFTE UND ELTERN



Bundesamt für Strahlenschutz

VORWORT

Wie schön ist es, wenn die Sonne scheint! Und der Sonnenschutz? Er sollte eigentlich selbstverständlich sein. Denn: Die Sonne ist nicht nur gut für das Wohlbefinden, sondern die ultraviolette (UV-) Strahlung birgt ernste Gefahren für die Gesundheit. UV-Strahlung lässt unsere Haut vorzeitig altern und kann langfristig bleibende Schäden an Auge und Haut bis hin zur Krebserkrankung verursachen.

Kinder sind besonders gefährdet. Effektiver Sonnenschutz ist gerade bei ihnen wichtig, da ihre Haut sehr empfindlich auf UV-Strahlung reagiert. Die Haut „merkt“ sich jeden Sonnenbrand – mit jedem Sonnenbrand steigt das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Als Erwachsene tragen wir die Verantwortung dafür, unseren Kindern möglichst früh einen vernünftigen, bewussten Umgang mit der Sonne nahe zu bringen und hierbei selbst ein gutes Vorbild zu sein.

Als Hilfestellung hierfür ließ das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) mit Mitteln des Bundesumweltministeriums (ab 2013: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB)) Unterrichtsmaterialien zum Thema „UV-Schutz / Hautkrebsprävention“ vom Zeitbild Verlag (<https://www.zeitbild.de>) erarbeiten. Die Texte wurden von der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) (<http://www.unserehaut.de/de>) erstellt. Die Unterrichtsmaterialien bestehen aus Poster, Arbeitsblättern, Handreichungen und

Elternbroschüren und können von den Internetseiten des BfS heruntergeladen werden (www.bfs.de -> Optische Strahlung -> UV-Strahlung -> Sonne - Aber sicher! -> Angebote für Kindergärten und Schulen). Poster, Arbeitsblätter und Handreichungen können in gewünschter Stückzahl kostenlos beim BfS bestellt werden.

Das BfS und die ADP freuen sich, dass Sie unsere Aufklärungsarbeit unterstützen und Ihren Kindern und Jugendlichen in Kindergarten und Schule dabei helfen, sich vor den Gefahren der UV-Strahlung zu schützen. Und vielleicht nehmen Sie als Erwachsene ja ebenfalls die eine oder andere Anregung oder neue Information mit. Wir würden uns freuen, wenn Sie die vorliegenden Materialien nutzen und uns Ihre Meinung oder auch Verbesserungsvorschläge mitteilen.

Weitere Informationen und Materialien erhalten Sie unter:

- Bundesamt für Strahlenschutz: www.bfs.de
- Strahlenschutzkommission: www.ssk.de
- Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e. V.: www.unserehaut.de
- Deutsche Krebshilfe: www.krebshilfe.de
- Deutscher Wetterdienst: www.uv-index.de

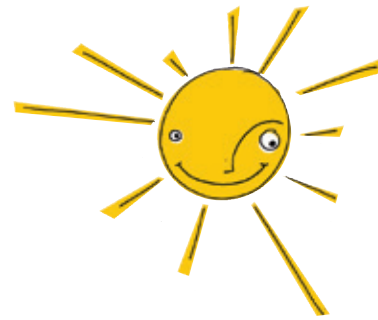
INHALT

- Seite 3 **DIE ZWEI SEITEN DER SONNE**
- Seite 4 **DAS BESONDERE DER KINDERHAUT**
- Seite 5 **SO SCHÜTZT DIE SCHULE!**
- Seite 6 **SO SCHÜTZEN ELTERN!**
- Seite 7 **SO SCHÜTZE ICH MICH!**
- Seite 8 **DIE SONNENSCHUTZREGELN**

IMPRESSUM

- Herausgeber: Bundesamt für Strahlenschutz
Öffentlichkeitsarbeit
Postfach 10 01 49 - 38201 Salzgitter
Telefon: 030 18333-0 - Telefax: 030 18333-1885
- Redaktion: Peter Wiedemann, Frank J. Richter, Zeitbild Verlag;
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e. V.;
Bundesamt für Strahlenschutz
- Gestaltung: Zeitbild Verlag und Agentur für Kommunikation GmbH
- Bildnachweis: iStockphoto; BfS; ADP, Zeitbild/xplicit, setz.it, Skarabela
- Druck: Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26; 33100 Paderborn
- Stand: Mai 2010





DIE ZWEI SEITEN DER SONNE

NÜTZLICHE SONNE, SCHÄDLICHE SONNE

SONNE TUT GUT

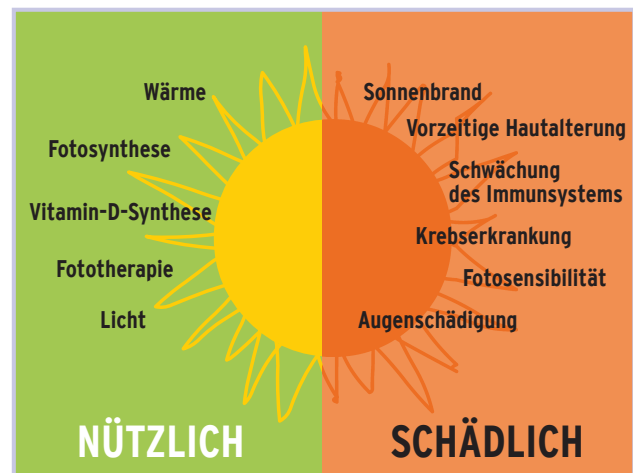
Ohne die Sonne wäre Leben auf der Erde nicht möglich. Ihre Strahlung ermöglicht die Fotosynthese bei Pflanzen, sorgt für Licht und Wärme, fördert unsere Vitalität und unser seelisches Wohlbefinden. Dieses Wohlbefinden und eine steigende körperliche Leistungsfähigkeit sind auf das Licht und die Wärme der Sonnenstrahlung zurückzuführen. Zusätzlich ist im Sonnenlicht ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) enthalten, welche wir nicht sehen und auch nicht fühlen. Durch die UV-Strahlung wird in der Haut Vitamin D produziert, das einige positive Wirkungen hat. Die bekannteste ist die Regulation des Kalziumhaushalts und damit die Wirkung auf den Aufbau und den Erhalt der Knochen sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen.

UV-STRAHLUNG KANN SCHADEN

Leider kann UV-Strahlung für uns Menschen aber auch schädlich sein. Zu den akuten Schäden zählen der Sonnenbrand und die Bindehautentzündung, als chronische Schäden sind vorzeitige Hautalterung, der Graue Star und schlimmstenfalls Hautkrebs zu nennen. Außerdem schwächt UV-Strahlung das Immunsystem. Dabei ist es ganz gleich, ob es sich um natürliche UV-Strahlung von der Sonne oder um künstliche UV-Strahlung aus einem Solarium handelt. Es ist wissenschaftlich belegt: Hautkrebs ist auf eine übermäßige UV-Belastung zurückzuführen. Viele wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass eine hohe UV-Belastung besonders in Kindheit und Jugend einen erheblichen Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs im späteren Leben darstellt.

HAUTKREBS NIMMT ZU

Zurzeit zählen wir in Deutschland pro Jahr ungefähr 135 000 Neuerkrankungen an Hautkrebs, womit dieser



die häufigste Krebserkrankung überhaupt ist. Davon entfallen ca. 10 bis 15 Prozent auf den „schwarzen Hautkrebs“ (malignes Melanom). An diesem Krebs sterben pro Jahr in Deutschland 2000 bis 3000 Menschen. Die so genannten „hellen“ Hautkrebsarten (Basalzellkarzinom bzw. Plattenepithelzellkarzinom) hingegen verlaufen selten tödlich, wachsen jedoch unaufhaltsam und müssen deshalb operativ entfernt werden. Sie können die Lebensqualität der Betroffenen sehr einschränken, da sie überwiegend an Stellen auftreten, die dem Sonnenlicht ausgesetzt sind, z. B. im Gesicht. Hautkrebsarten haben – in der hellhäutigen Bevölkerung – weltweit stärkere Zuwachsraten als alle anderen Krebserkrankungen. So hat sich bei uns die Neuerkrankungsrate für den schwarzen Hautkrebs in den letzten 30 Jahren verdreifacht.

Gründe hierfür sind ein geändertes Freizeit- und Sozialverhalten, insbesondere ein geändertes Verhalten gegenüber natürlicher und künstlicher UV-Strahlung, also das gezielte und ausgiebige „Sonnenbaden“ in der Natur und im Solarium.

DAS BESONDERE DER KINDERHAUT



KINDER SIND BESONDERS GEFÄHRDET!

Gebräunte Haut mag zwar ein Zeichen dafür sein, dass ein Kind viel draußen ist und sich bewegt, ist aber per se kein Zeichen für Gesundheit.

DIE KINDERHAUT IST NOCH NICHT VOLL ENTWICKELT

Die zarte Haut von Kindern ist ausgesprochen empfindlich gegenüber UV-Strahlung, da der UV-Eigenschutz in den ersten Lebensjahren noch kaum entwickelt ist. Auch wenn Kinder und Jugendliche sehr selten an Hautkrebs erkranken, gibt es Hinweise darauf, dass die Ursache für spätere Hautkrebserkrankungen oft in der Kindheit gelegt wird. Das Risiko, dass sich aus einer hohen UV-Belastung und Sonnenbränden im Kindesalter im Laufe des Lebens Hautkrebs entwickelt, ist hoch und steigt mit jedem Sonnenbrand. Übrigens ist auch eine leichte Rötung der Haut nach dem Aufenthalt in der Sonne bereits ein Sonnenbrand und sollte unbedingt vermieden werden.

DIE HAUT VERGISST NICHTS

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Kinder, die frühzeitig und häufig der Sonne ausgesetzt sind, mehr Muttermale entwickeln als Kinder, die vor der Sonne geschützt werden. Sonnenbrände verstärken diesen Effekt sogar noch. Mit der Anzahl der nach der Geburt erworbenen Muttermale steigt das Risiko, einmal an einem malignen Melanom zu erkranken. Auch wenn kein Sonnenbrand auftritt, wird die Haut beim Aufenthalt in der Sonne durch UV-Strahlung geschädigt. Das Risiko, am „hellen“ Hautkrebs zu erkranken, steigt dabei mit der Menge an UV-Strahlung. Für den schwarzen Hautkrebs erhöhen kurzzeitige hohe UV-Belastungen das Erkrankungsrisiko.

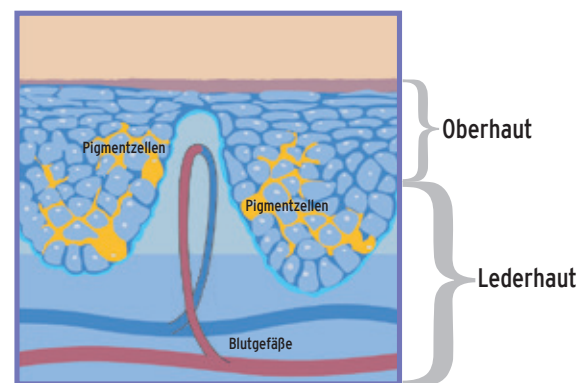
Da wir vieles über den Zusammenhang von UV-Strahlung und Hautkrebs wissen, haben wir eine große Chance: Durch einen vernünftigen Umgang mit der Sonne können wir das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, vermindern.

UV-STRALUNG UND VITAMIN D

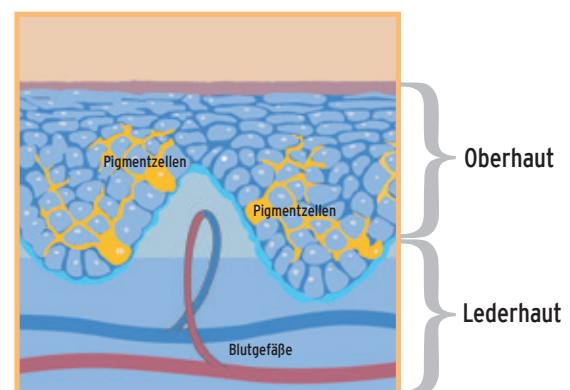
Die positiven Effekte der UV-Strahlung lassen sich in der Regel ohne eine bewusste (zusätzliche) Bestrahlung

erreichen; je nach Alter und Jahreszeit genügen ca. 10 bis 30 Minuten normales Sonnenlicht pro Tag auf Gesicht und Hände, um eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D zu gewährleisten. Vitamin-D-Mangel-Erkrankungen sind in Deutschland gar nicht bekannt.

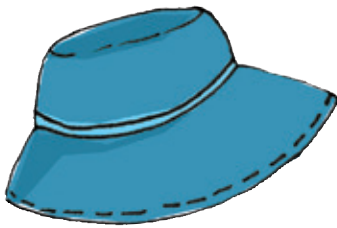
Kinderhaut muss besonders geschützt werden. Was Sie alles dazu tun können, möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten zeigen. Bitte lassen Sie sich nicht davon entmutigen, dass ein Kind erst Jahre später Nutzen aus Ihren Bemühungen ziehen wird.



KINDERHAUT



ERWACHSENENHAUT



SO SCHÜTZT DIE SCHULE!

KLEIDUNG, SONNENCREME UND UV-INDEX

Grundlage aller Maßnahmen sind die Sonnenschutzregeln, die Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre finden. Wichtig ist, dass alle Beteiligten (Lehrkräfte, Eltern und Schulämter) an einem Strang ziehen und zusammenarbeiten. Optimal wäre es, wenn bereits bei der Planung und dem Bau von Außenanlagen der Schulen der Sonnenschutz (durch Sonnensegel, Bäume) ausreichend Berücksichtigung finden würde. Planen Sie Ihren Tagesablauf so, dass Sie bei Aktivitäten im Freien die Tageszeit und den UV-Index berücksichtigen.

KLEIDUNG SCHÜTZT AM BESTEN

An erster Stelle steht nach wie vor der textile Sonnenschutz: Gibt es in der Schule die Möglichkeit dazu, dann sollte im Sommer grundsätzlich ein Sonnenhut in der Schule deponiert werden, damit er bei Bedarf zur Hand ist. Die jüngeren Schüler können z. B. weiße Sonnenmützen individuell gestalten. Thematisieren Sie das Problem Sonnenbrand im Gespräch mit den Kindern: Wer hatte schon einen Sonnenbrand? Wie war das? Ist die Stelle durch Kleidung geschützt gewesen? Was kann man dagegen tun? Je älter die Schüler sind, desto mehr kann man Hintergrundwissen und Experimente zur Sonne und UV-Strahlung in den Unterricht integrieren (siehe Lehrerhandreichung).

SONNENCREME NUTZEN UND UV-INDEX BEACHTEN

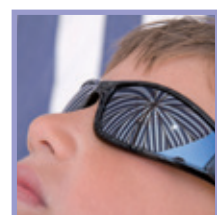
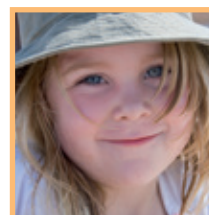
Bei der Nutzung von Sonnencreme sollte ein offener Dialog zwischen Eltern und der Schule selbstverständlich sein. In manchen Schulen mag „eine Sonnencreme für alle“ sinnvoll sein, andere bevorzugen es, wenn jeder Schüler seine eigene Tube dabei hat. Das ist besonders bei allergiegefährdeten Kindern sinnvoll. Sprechen Sie das Thema bereits vor dem Sommer auf einem Elternabend an und treffen Sie verbindliche Absprachen, die zu Ihren Gegebenheiten am besten passen. Nutzen Sie

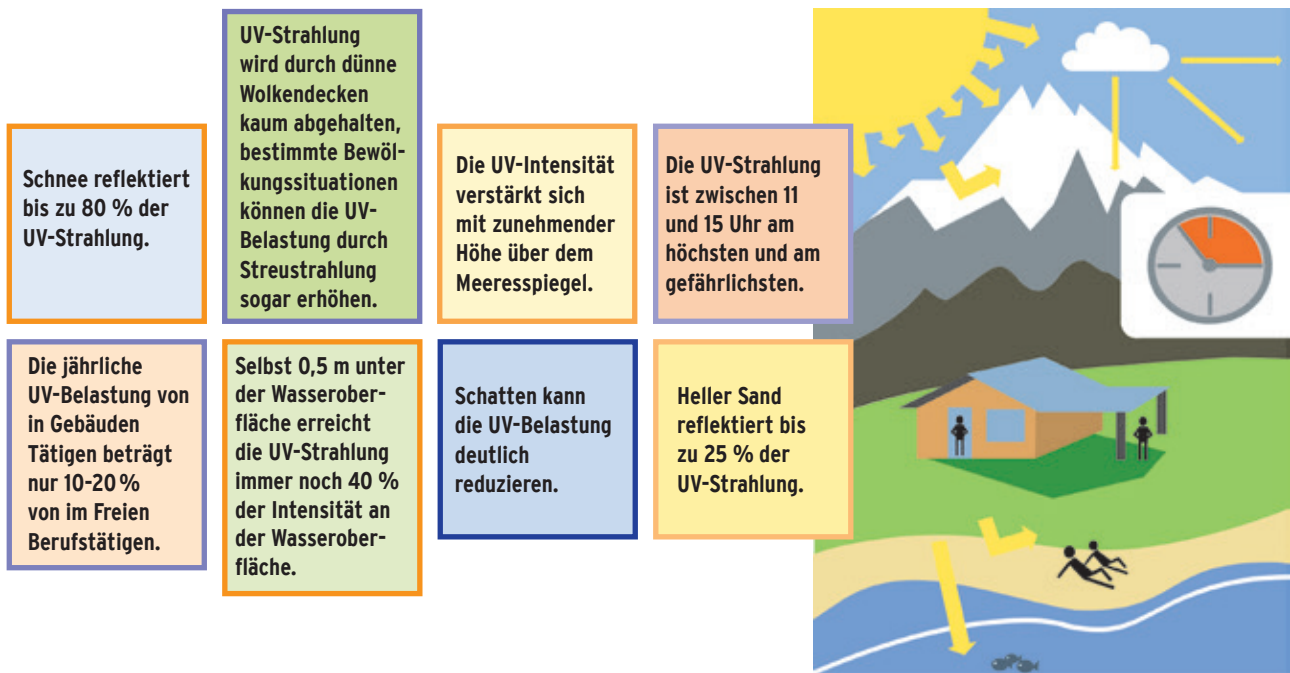
nur Sonnencremes ohne Farbstoffe und Parfums, um Allergien vorzubeugen. Auf Konservierungsstoffe kann man bei der Herstellung von Sonnencreme leider nicht ganz verzichten.

Um als Lehrkraft auf das Thema aufmerksam zu machen, könnten Sie das Poster (Bestandteil des Schulmaterials Grundschule des BFS) oder den UV-Index (s. S. 6) in den Sommermonaten für alle deutlich sichtbar in der Schule bzw. in den Schulbetreuungseinrichtungen aushängen. Sportliche Aktivitäten sollten nach Möglichkeit nicht in der Mittagssonne stattfinden. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, dann sollten Lehrkräfte darauf achten, dass die Kinder angemessen gekleidet sind und unbedeckte Körperstellen eincremen. Auch zu einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr (möglichst zuckerfreie Getränke) sollten die Schüler angehalten werden.

VIEL HILFT VIEL

Mit jungen Schülerinnen und Schülern kann man ruhig üben, wie man sich richtig eincremt. Das Motto „Viel hilft viel“ ist in diesem Fall übrigens richtig und wird von Kindern oft besser umgesetzt als von den Erwachsenen. Trägt man zu wenig Sonnencreme auf, wird der angegebene Schutzfaktor nicht erreicht. Um den ganzen Körper einzucremen, werden ca. 20 bis 30 ml Sonnencreme benötigt. Seien Sie Vorbild und tragen Sie ebenfalls angemessene Kleidung, einen Hut und cremen Sie sich ein.





SO SCHÜTZEN ELTERN!

GEHEN SIE MIT GUTEM BEISPIEL VORAN

Die Sonnenschutzregeln sind Basis für den richtigen Sonnenschutz. Sie gelten übrigens nicht nur für den Urlaub im Süden, sondern auch für unsere Breitengrade. Denn im kühlen Norden kann man sich bei Sonnenschein viel eher einen Sonnenbrand holen als im Süden, wo man bei hohen Temperaturen fast automatisch Schutz im Schatten sucht. Arbeiten Sie mit der Schule zusammen und thematisieren Sie den Sonnenschutz im Gespräch mit Lehrkräften.

DER RICHTIGE SCHUTZ DURCH KLEIDUNG

Der beste Sonnenschutz ist eine angemessene Kleidung (Knie bedeckende Hose, langärmeliges T-Shirt, Schuhe, die den Fußrücken bedecken). Im Sommer ist es sinnvoll, wenn immer ein Sonnenhut (mit Nackenschutz oder breiter Krempe) in der Schule parat liegt. Klären Sie vorab, ob Ihr Kind bei längeren Aktivitäten im Freien (z. B. bei Sportfesten, Wandertagen oder Klassenfahrten)

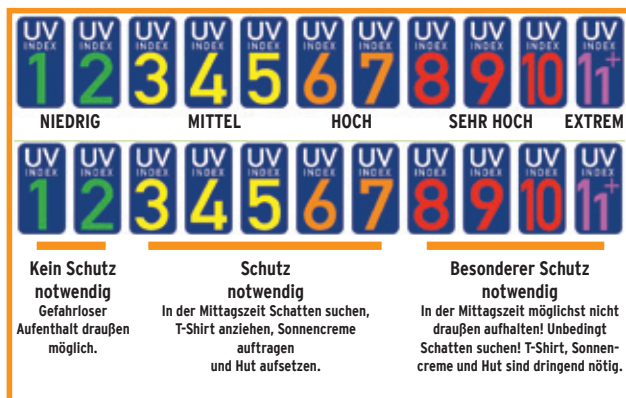
seine eigene Sonnencreme mitbringen soll oder ob diese von der Schule zur Verfügung gestellt wird. Gute Sonnencreme muss übrigens nicht teuer sein. Wichtig ist, dass man Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor (LSF) und einer Kennzeichnung wählt, die einen zusätzlichen Schutz vor UV-A-Strahlung ausweist.

IM WASSER AUFPASSEN

Insbesondere im Wasser ist erhöhte Vorsicht geboten: Das Wasser reflektiert UV-Strahlung, die Sonnencreme wird abgewaschen, beim Baden vergisst man schnell die Zeit und das Wasser kühlt, wodurch man die Sonne nicht merkt. Außerdem werden gerade Schwimmbecken oft ohne Sonnenschutz gebaut, damit sich das Wasser besser in der Sonne aufwärmt. Deswegen auch hier: Mindestens T-Shirt und Mütze tragen.

UV-INDEX BEACHTEN

Der UV-Index (UVI) ist ein Maß für die Sonnenbrandwirksamkeit der Sonneneinstrahlung und wird (international einheitlich) in ganzen Zahlen angegeben. Ein UVI von 7 in Deutschland ist genauso zu bewerten wie der gleiche Wert in Kenia oder Kanada. Am Äquator beträgt der UVI bei unbedecktem Himmel auf Meereshöhe etwa 12. In Deutschland werden im Sommer durchschnittlich UVI-Werte bis 8 erreicht, in den Hochlagen der süddeutschen Gebirgsregionen sogar noch höhere Werte. Je höher der UVI an einem Tag ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten. Weitere Informationen zum UV-Index finden Sie im Internet beim **Bundesamt für Strahlenschutz**: www.bfs.de > Suche: UV-Index.



SO SCHÜTZE ICH MICH!

FRÜHERKENNUNG NUTZEN

SONNENSTUDIO VERMEIDEN

Auf den vorhergehenden Seiten haben wir Ihnen gezeigt, wie Sie Ihre Kinder einfach und effektiv vor den gefährlichen Seiten der UV-Strahlung schützen können. Denken Sie aber auch an sich und schützen Sie sich mit den gleichen Maßnahmen. Bei UV-Strahlen ist es übrigens egal, ob sie von der Sonne oder aus dem Solarium stammen: Die Wirkung bleibt die gleiche. Gesunde Bräune ist auch im Solarium nicht zu haben, daher sollte der Gang dorthin gänzlich vermieden werden. Solarienbesuche belasten nicht nur Ihre Geldbörse, sondern Sie zahlen mit jeder zusätzlichen Besonnung auch kräftig auf Ihr „Hautkrebskonto“ ein. Wenn UV-Strahlung zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt wird, muss das vom Arzt verordnet werden und die UV-Bestrahlung dann ausschließlich unter ärztlicher Kontrolle in einer Praxis oder klinischen Einrichtung erfolgen.

UNTERSUCHEN SIE SICH SELBST!

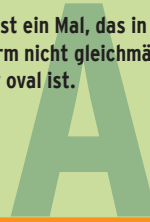
Auch die Hautkrebs-Früherkennung ist uns ein zentrales Anliegen. Denn ein rechtzeitig erkannter Hautkrebs lässt sich meist schonender behandeln und eher heilen. Sie selbst oder Ihr Partner kennen Ihren Körper wahrscheinlich am besten. Daher sollten Sie sich einmal im Monat von Kopf bis Fuß ansehen und auffällig erscheinende Hautpartien oder sich verändernde Muttermale vom Arzt abklären lassen. Sollten Sie nach der A-B-C-D-Regel etwas Auffälliges entdecken, wenden Sie sich unbedingt an einen Arzt. Auch wenn ein Muttermal brennt, juckt oder blutet, sollten Sie dieses vom Arzt untersuchen lassen. Zusätzlich können Sie im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung (bei Privatkassen bitte Erstattungsfähigkeit abfragen) seit Juli 2008 alle

zwei Jahre bei Ihrem Hausarzt oder Hautarzt eine Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs, das Hautkrebs-Screening, in Anspruch nehmen, sofern Sie mindestens 35 Jahre alt sind. Dabei wird Ihr Arzt Ihre gesamte Haut von Kopf bis Fuß systematisch untersuchen. Für Sie ist die Untersuchung kostenlos, auch die Praxisgebühr wird nicht fällig.

HILFREICH BEI DER SELBSTUNTERSUCHUNG ZUR BEURTEILUNG VON PIGMENTMALEN IST DIE SO GENANNTA A-B-C-D-REGEL

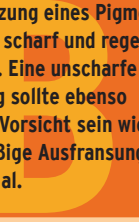
A WIE ASYMMETRIE:

Auffällig ist ein Mal, das in seiner Form nicht gleichmäßig rund oder oval ist.



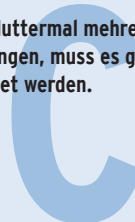
B WIE BEGRENZUNG:

Die Begrenzung eines Pigmentmals sollte scharf und regelmäßig sein. Eine unscharfe Begrenzung sollte ebenso Anlass zur Vorsicht sein wie unregelmäßige Ausfransungen an einem Mal.



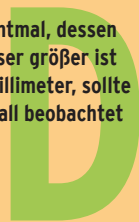
C WIE COLOUR (FARBE):

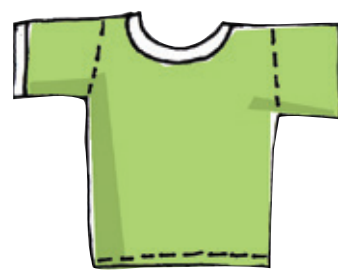
Hat ein Muttermal mehrere Farbtönungen, muss es genau beobachtet werden.



D WIE DURCHMESSER:

Ein Pigmentmal, dessen Durchmesser größer ist als zwei Millimeter, sollte in jedem Fall beobachtet werden.





DIE SONNENSCHUTZREGELN

SO SCHÜTZEN SIE IHR KIND UND SICH RICHTIG!

REGEL NR. 1: ANZIEHEN!

Der beste und einfachste Schutz ist mit Kleidung und einem Sonnenhut zu erreichen. Die Kleidung sollte leicht und weit sein. Kleidung mit UV-Schutz ist in manchen Fällen empfehlenswert. Der Hut sollte auch die Ohren und den Nacken schützen. Schuhe sollten den Fußrücken bedecken.

REGEL NR. 2: AUGEN SCHÜTZEN!

Eine Sonnenbrille beugt Augenschäden wie Linsentrübung oder Schädigung der Netzhaut vor. Hinsichtlich der UV-Filterwirkung bestehen keine Bedenken, preisgünstige Brillen vom Drogeriemarkt etc. zu verwenden, sofern diese einen Herstellerhinweis zum UV-Schutz (100 % UV-Schutz oder UV 400) aufweisen und auf eine geeignete Tönung (braun oder grau) sowie einen ausreichenden Seitenschutz geachtet wird.

REGEL NR. 3: EINCREMEN!

Creemen Sie alle unbedeckten Körperstellen großzügig mit einer Sonnencreme ein, die mindestens einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 20 aufweist. Dieser LSF entspricht einem mittleren Schutzniveau. Im Hochsommer und in südlichen Ländern sollten Sie einen noch höheren LSF (hohes Schutzniveau) wählen. Verwenden Sie eine Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Filter und tragen Sie die Sonnencreme eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne auf, damit sie ihre Wirkung voll entfalten kann. Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals täglich. Achtung: Nachcremen verlängert die Schutzwirkung nicht. Es erhält sie nur.

REGEL NR. 4: KEINE MEDIKAMENTE UND SONNE!

Achten Sie bei Medikamenten auf Nebenwirkungen im Zusammenhang mit Sonnenlicht. Fragen Sie sicherheitshalber vorher Ihren Arzt.

REGEL NR. 5: KEINE STARKE BESTRAHLUNG!

Meiden Sie die Sonne in der Mittagszeit (zwischen 11.00 und 15.00 Uhr). Die Wirkung der Sonne ist dann mehrfach

höher als vormittags oder nachmittags. Richten Sie sich bei Aktivitäten im Freien nach dem UV-Index (UVI) und schützen Sie Kinder entsprechend. Den UVI erfahren Sie beispielsweise über den Wetterbericht oder im Internet. Beachten Sie aber, dass die UV-Belastung aufgrund von Reflexionen an Schnee, Sand und Wasser höher sein kann als der UVI angibt.

REGEL NR. 6: KEINE PRALLE SONNE FÜR KLEINKINDER!

Kleinkinder gehören nicht in die pralle Sonne. Suchen Sie ihnen einen schattigen Platz und ziehen Sie Ihre Kinder sonnengerecht an. Auf Sonnencreme sollte im ersten Lebensjahr verzichtet werden.

REGEL NR. 7: KEIN SONNENBRAND!

Vermeiden Sie einen Sonnenbrand! Selbst eine schmerzlose Hautrötung (leichteste Form des Sonnenbrandes) kann Hautschäden bewirken.

REGEL NR. 8: BESONDERER SCHUTZ BEIM BADEN!

Beim Baden und Schwimmen gilt: Auch hier sollten Schultern, Brust und Rücken mit einem T-Shirt oder spezieller UV-Badekleidung bedeckt sein. Insbesondere nach dem Aufenthalt im Wasser sollte die Haut mit gut Sonnenschutzcreme nachgcremt werden, um die Schutzwirkung zu erhalten.

REGEL NR. 9: MEIDE SOLARIEN!

Geben Sie im Urlaub der Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleiben Sie in den ersten Tagen lieber im Schatten. Eine Vorbräunung im Solarium führt übrigens nicht zu einer nennenswerten Erhöhung des Eigenschutzes der Haut. Die zusätzliche UV-Belastung schadet dagegen der Haut.

REGEL NR. 10: SEI VORBILD!

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, damit sich Ihr Kind von klein auf an den richtigen Umgang mit der Sonne gewöhnt.