

Jeder Sonnenbrand in der Kindheit erhöht das Risiko, als Erwachsener an Hautkrebs zu erkranken.

UPSi

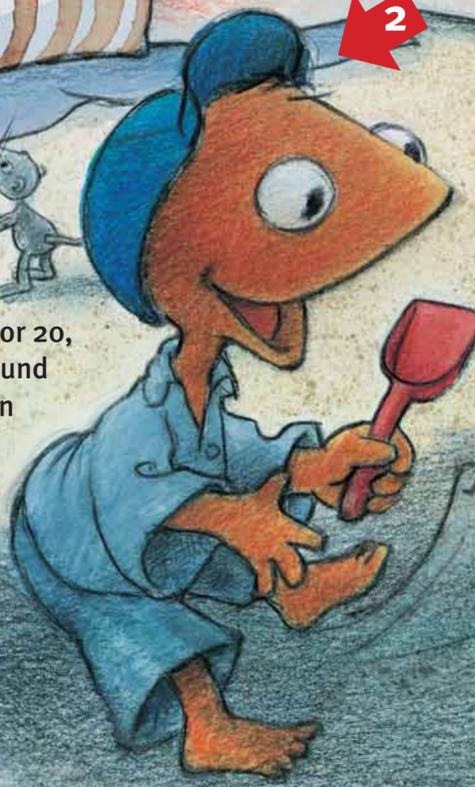
1 Direkte Sonne so weit wie möglich vermeiden, Kinder bis 3. Lebensjahr ausschließlich in den Schatten.



2 Sonnenbekleidung schützt vor Sonne wie Regenbekleidung vor Regen: Sonnenhut, lockere lange Kleidung, geschlossene Schuhe.
Im Handel gibt es auch Kleidung mit UV-Schutz (UV-Protector: UVP)



3 Sonnencreme mindestens *Lichtschutzfaktor 20, am besten mit Titaniumoxid (weniger Chemie und Allergiegefahr): dick auftragen, nicht einreiben



* Lichtschutzfaktor (LSF): zeigt an, wie viel mal länger Sie in der Sonne sein können, als ungeschützt.
Beispiel: Ungeschützt können Sie mit Ihrem Hauttyp 20 Min. in der Sonne sein, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Eingecremt mit LSF 6 sind Sie 120 Min. (2 Stunden) geschützt. Danach sollten Sie die Sonne meiden, denn neues Eincremen nach Ablauf der 2 Stunden bringt keinen neuen Schutz mehr!
Kita-Kinder haben noch keinen körpereigenen Sonnenschutz, daher gibt LSF 20 nur 20-30 Min. Schutz pro Tag.
Sonnencreme reibt sich beim Spielen, Schwitzen, Plantschen ab. Daher: Nachcremen.