



# Ein Ratgeber zum richtigen Sonnen-Schutz

Ein Ratgeber in Leichter Sprache

# Liebe Bürgerinnen!

# Liebe Bürger!

Gehen Sie gern in die Sonne?

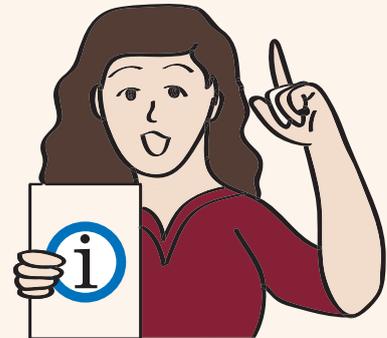
Lassen Sie Ihre Haut gern braun werden?

Dann lesen Sie diese Broschüre bitte gut durch.

Denn die Sonne kann auch  
sehr gefährlich sein für die Haut.

In dieser Broschüre stehen viele Informationen:

- ▶ Tipps zum gefahrlosen Sonnen.
- ▶ Wichtige Regeln zum Sonnen.



Die Sonne bringt uns das Licht auf die Erde.

Ohne die Sonne kann es auf der Erde  
kein Leben geben.

Aber in den Sonnen-Strahlen sind  
auch noch andere Strahlen:

Zum Beispiel die **UV-Strahlen**.

**UV** ist die Abkürzung für: **Ultra-Violett**.

Die UV-Strahlen sind Licht-Strahlen.

Aber der Mensch kann diese Licht-Strahlen nicht sehen.

UV-Strahlen sind gefährlich für:

- ▶ die Haut
- ▶ die Augen
- ▶ das Immun-System



Die Haut kann von den UV-Strahlen krank werden.  
Man kann zum Beispiel **Haut-Krebs** bekommen.  
Die Haut kann auch schnell viel älter aussehen.  
Darum muss man sich vor den UV-Strahlen schützen.  
Sonst schadet man seiner Gesundheit.

Jeder Sonnen-Brand ist schlecht für die Haut.  
Darum ist es wichtig,  
dass Sie sich vor den Sonnen-Strahlen schützen.  
Besonders die Haut von Kindern  
muss geschützt werden,  
weil die Haut noch so jung und zart ist.



Wenn Sie die Ratschläge in dieser Broschüre beachten:  
Dann können Sie mit Ihren Kindern  
den Sommer ohne Sorgen genießen.  
Wir wünschen Ihnen viel Spaß in der Sonne  
und gute Erholung.



Ihre Judith Gerlach  
Staats-Ministerin

# Tipps zum gefahrlosen Sonnen

1. Kinder unter 2 Jahren sollten nie in die direkte Sonne.



2. Beim Sonnen-Schutz gilt folgende Reihen-Folge:  
Zuerst die Sonne vermeiden.  
Wenn das nicht geht,  
sollte man den Körper mit Kleidung bedecken.  
Die unbedeckten Körper-Stellen sollten man eincremen.

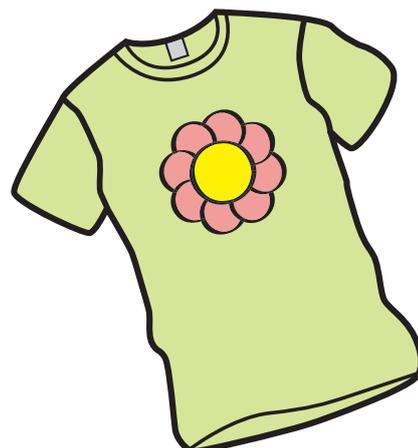
3. Kinder sollten nicht in die Mittags-Sonne.  
Das ist von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr.  
Die Gefahr für einen Sonnen-Brand ist um diese Zeit am höchsten.



4. Kleidung schützt den Körper.  
Zum Beispiel:

- ▶ Ein Hut mit Nacken-Schutz.
- ▶ Ein T-Shirt mit halb-langen Armen.
- ▶ Eine Hose mit halb-langen Beinen.

Beim längeren Spielen am Wasser kann ein Bade-Shirt sinnvoll sein.



**5.** Unbedeckte Körper-Stellen sollte man eincremen.

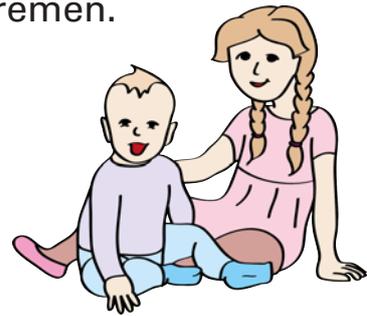
Der Licht-Schutz-Faktor  
sollte mindestens 25 oder mehr sein.

Ein hoher Licht-Schutz-Faktor  
ist immer besser für die Haut.

Wenn Sie eine helle Haut haben,  
dann brauchen Sie einen hohen Licht-Schutz-Faktor.

Kinder brauchen immer einen hohen Licht-Schutz-Faktor.

Weil ihre Haut noch so jung ist.



**Achtung:**

Sonnen-Creme geht wieder von der Haut ab.

Zum Beispiel wenn Sie schwimmen oder schwitzen.

Cremen Sie sich und Ihre Kinder darum  
zwischen-durch immer wieder neu ein.



**6.** Immer mit Sonnen-Brille.

Schützen Sie die Augen Ihres Kindes  
durch eine sehr gute Sonnen-Brille.

Fragen Sie einen Augen-Optiker  
nach einer guten Brille.

Er hilft Ihnen gerne.



**7.** Vorbild sein.

Als Eltern sind Sie verantwortlich für Ihre Kinder.

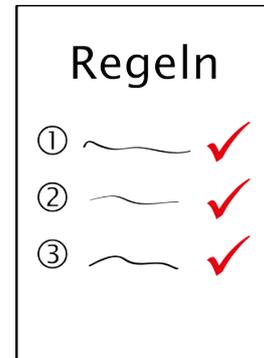
Sie sind ein Vorbild für sie.

Schützen Sie sich ebenfalls vor einem Sonnen-Brand.

Kinder und Jugendliche sollten am besten  
nie einen Sonnen-Brand bekommen.

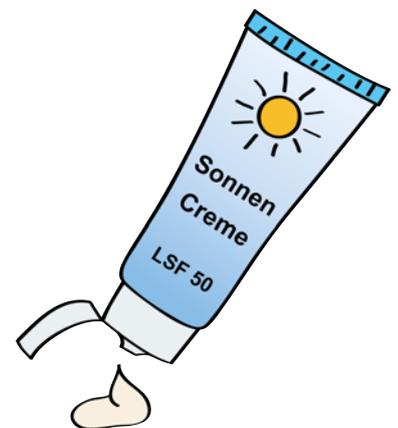
# Die wichtigste Regel lautet: Sonne(n) mit Verstand!

Vernunft und Verstand sind  
der beste Sonnen-Schutz und Haut-Schutz.  
Denn die besten Regeln helfen nichts,  
wenn man sie nicht befolgt.



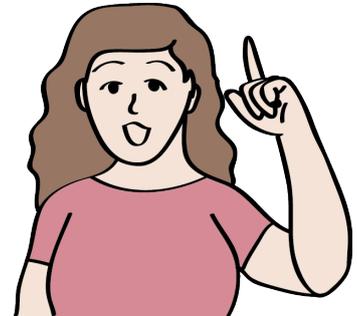
## Dabei ist es ganz einfach:

- ▶ Der beste Sonnen-Schutz  
ist geeignete Kleidung.  
Und eine Kopf-Bedeckung mit Nacken-Schutz.
- ▶ Bleiben Sie bei empfindlicher Haut  
ohne Sonnen-Schutz nicht lange draußen.  
Höchsten 10 Minuten reichen in der Sonne.
- ▶ Tragen Sie die Sonnen-Creme großzügig auf.  
Wenn die Sonnen-Creme nur dünn auf der Haut ist,  
dann schützt sie nicht so gut.
- ▶ Cremens Sie sich mehrmals am Tag ein.  
Die Sonnen-Creme hält nicht den ganzen Tag.  
Wenn Sie zum Beispiel ins Wasser gehen  
wird die Creme auf Ihrer Haut weniger.  
Oder wenn Sie schwitzen.  
Dann sind Sie nicht mehr ausreichend geschützt.



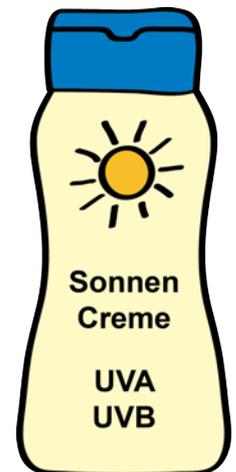
Die empfohlene Dauer in der Sonne wird durch mehrmaliges Eincremen aber nicht verlängert.

- ▶ Es gibt verschiedene Arten von UV-Strahlen:  
**UV** ist die Abkürzung für **Ultra-Violett**.  
Die UV-Strahlen sind Licht-strahlen.  
Der Mensch kann diese Strahlen nicht sehen.  
Aber UV-Strahlen sind gefährlich für die Haut.  
Und für die Augen und das Immun-System.



Die Haut kann von den UV-Strahlen krank werden.  
Man kann zum Beispiel Haut-Krebs bekommen.  
Die Haut kann auch schnell viel älter aussehen.  
Darum muss man sich vor UV-Strahlen schützen.

Zu den UV-Strahlen gehören auch die **UVA**-Strahlen und die **UVB**-Strahlen.  
Achten Sie beim Kauf von Sonnen-Creme auch darauf, dass die Creme Sie auch vor UVB-Strahlen und UVA-Strahlen schützt.



- ▶ Auch ohne Sonnen-Brand kann die UV-Strahlung der Haut schaden.  
Daher sollten Sie nicht sehr lange in der Sonne bleiben.

## Noch mehr Informationen



Haben Sie noch weitere Fragen über Sonnen-Schutz?

Auf dieser Internet-Seite können Sie  
noch weitere Informationen bekommen:

**[www.sonne-mit-verstand.de](http://www.sonne-mit-verstand.de)**

**[www.bestellen.bayern.de](http://www.bestellen.bayern.de)**