

Sonnenschutz für Kinder

Schattige Plätze



Für Babys sind grundsätzlich Schattenplätze unverzichtbar – Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel. Und auch danach gilt: Pralle Sonne vermeiden!

Kopfbedeckung



Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz (Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich). Eine geeignete Sonnenbrille schützt die Augen.

Kleidung



Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper, ist luftig, engt nicht ein: langärmelige Hemden oder T-Shirts, weit geschnittene, möglichst lange Hosen.

Schuhe



Schuhe, die den Fuß – auch Ferse und Fußrücken – weitgehend bedecken (z. B. sog. Espadrillos).

Eincremen



Alle ungeschützten Körperstellen mit speziell für Kinder geeignetem Sonnenschutzmittel einreiben.

- Gegen UV-A- und UV-B-Strahlen.
- Mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30).
- Bei längerem Verweilen in der Sonne wiederholt auftragen.
- Am Wasser wasserfeste Mittel verwenden und nach jedem Baden erneut auftragen.

Wichtig:

Mittagssonne möglichst meiden! (11–15 Uhr)

