

Weil Sonnenbrand dumm ist, ist Sonnenschutz schlau!

Endlich mal ein paar
Regeln, die nicht nerven:

1. Meide die Sonne in der Mittagszeit. Da ist sie nämlich am stärksten.
2. Gib deiner Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleib die ersten Urlaubs- oder Sommertage lieber im Schatten.
3. Trag in der Sonne dicke, lockere Kleidung und auf jeden Fall etwas auf dem Kopf.
4. Creme alle unbedeckten Körperstellen gut mit Sonnencreme LSF 20 ein. Ganz wichtig sind Nase, Wangen, Ohren, Lippen, Kinn und die Füße obendrauf.



5. Sonnencreme reibt sich beim Spielen ab. Deshalb immer schön nachcremen.
6. Verwende nur wasserfeste Sonnencreme und creme dich nach dem Baden immer noch mal ein.
7. Achte auch immer drauf, dass deine Freunde oder Geschwister gut vor der Sonne geschützt sind.
8. Viel trinken! Denn der Körper verliert in der Sonne viel Flüssigkeit.

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstr. 32 · 53113 Bonn
www.krebshilfe.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.
Postfach 10 07 45 · 20005 Hamburg
www.unserehaut.de