

Sommer, Sonne, Sonnenschein – worauf ihr beim Schutz von Haut und Augen achten solltet



1.

Denkt beim Sonnenschutz nicht nur an die Haut, sondern auch an die Augen eurer Kids. Sonnenbrillen mit Lichtschutzfaktor sind gerade für Kinder besonders wichtig!



2.

Mützen oder Kappen mit Schirm schützen die Augen vor von oben einfallenden Sonnenstrahlen.



3.

Die Haut schützt ihr am besten mit Kleidung und wo sie nicht bedeckt ist, mit ausreichend Sonnencreme.



4.

Nutzt den passenden Lichtschutzfaktor und lasst eure Kinder nicht zu lange in der Sonne! Je heller die Haut und die Augen umso mehr Schutz ist nötig.



5.

Großzügig eincremen! Ausnahmsweise gilt hier tatsächlich die Regel: Viel hilft viel! Ist nicht ausreichend Sonnencreme aufgetragen, erreicht sie nicht den angegebenen Lichtschutzfaktor.



6.

Achtet darauf, eure Kids früh genug einzucremen!
Sonnencreme braucht ca. 20 – 30 Minuten bis sie ihren vollen Schutz entfaltet.



7.

Seid vorsichtig mit sprühbarer Sonnencreme,
damit sie euren Kids nicht ins Auge gelangt.
Das ist sehr unangenehm.



8.

Vergesst das Nachcremen nicht: Nach dem
Schwimmen oder Planschen unbedingt noch
einmal eincremen!



9.

Bleibt nicht zu lange in der prallen Sonne. Gerade
mittags solltet ihr euch mit euren Kleinen lieber
im Schatten aufhalten.



10.

Denkt auch an den Sonnenschutz, wenn eure Kids
auf dem Balkon oder im Freien spielen. Schutz vor
der Sonne ist nicht nur am Strand oder im Freibad
unerlässlich.