

# Sonnenschutz-Regeln für Kinder

Mit unseren Tipps ist auch deine empfindliche Kinderhaut im Sommer bestens vor den Sonnenstrahlen geschützt.

Startklar  
für den  
Sommer

## So schützt Du Dich vor der Sonne:

### 01. Wasserfeste Sonnenschutzcreme

Für Deine empfindliche Kinderhaut benötigst Du eine wasserfeste Sonnenschutzcreme (mindestens Lichtschutzfaktor 30). Creme Dich großzügig ein und nimm Dir Zeit, damit sie gut einziehen kann.

### 02. Nicht in der direkten Sonne spielen

Wenn Du jünger als 3 Jahre bist, solltest Du nicht in der direkten Sonne spielen, auch wenn Du durch Kleidung und Sonnencreme geschützt bist.

### 03. Den Kopf schützen

Den Bereich vom Kopf bis zu den Schultern solltest Du besonders gut vor der Sonne schützen.

### 04. Kleidung

Ein T-Shirt, eine Mütze und eine Sonnenbrille schützen Dich und Deine Haut vor den Sonnenstrahlen.

### 05. Mittagssonne meiden

Von 12 bis 16 Uhr solltest Du die direkte Sonne am besten meiden.

### 06. Das Eincremen wiederholen

Alle zwei Stunden solltest Du Dich erneut eincremen oder eincremen lassen.

### 07. Ausreichend trinken

Da Dein Körper in der Sonne mehr Flüssigkeit verbraucht, solltest Du mehr trinken als sonst.



Nach einem Sonnenbad benötigt Deine beanspruchte Haut noch eine milde, feuchtigkeitsspendende Pflege.



Viele hilfreiche Informationen und weitere ausdrückbare Listen finden Du und Deine Eltern auf unserer Internetseite: [www.hohenzollern-apotheke.de](http://www.hohenzollern-apotheke.de)



Für Einblicke hinter die Kulissen folgen Sie uns auf Facebook und Instagram.