

# Richtiger Sonnenschutz

Egal ob bei einem Sonnenbad am Strand, bei der Gartenarbeit oder auf dem Spielplatz – Ihre und die Haut Ihrer Kinder sollte stets vor schädlicher UV-Strahlung geschützt werden. Hier finden Sie eine praktische Übersicht mit den wichtigsten Informationen zum Thema „Rundum-Sonnenschutz“.

## Umfassender Sonnenschutz

Ein effektiver Sonnenschutz für alle Wetterlagen umfasst nicht nur die Verwendung von Sonnencreme, sondern sollte auch immer mit der richtigen Kleidung kombiniert werden. Hier finden Sie dazu eine kurze Übersicht:

- ✓ wasserfeste Sonnencreme mit einem passenden Lichtschutzfaktor (mindestens LFS 20)
- ✓ sorgfältiges Eincremen und regelmässiges Nachcremen
- ✓ lange, dunkle Kleidung aus Polyester oder spezielle UV-Schutzkleidung
- ✓ Kopfbedeckung mit Schild und Nackenschutz
- ✓ Sonnenbrille mit Prüfsiegel und UV-Schutz

Schutzmassnahme	LSF bzw. UPF	Anmerkungen
Leichtes weisses T-Shirt, Leichte Baumwollkleidung	UPF: 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bequem und angenehm bei Hitze, aber schützt vor aggressiver Strahlung nur wenig</li> </ul>
Dicht gewebte dunklere Baumwollkleidung	UPF: 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bequem</li> <li>• Schutz ist von Gewebetyp abhängig</li> </ul>
Textilien aus Polyester	UPF: 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitzestaugefahr</li> <li>• evtl. unangenehm, da vermehrtes Schwitzen durch „chemische“ Fasern</li> </ul>
besondere UV-Schutzkleidung	UPF: 40 bis 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in der Regel leicht, schnell trocknend und sauerstoffdurchlässig</li> <li>• guter Sonnenschutz</li> </ul>
Sonnencreme, Sonnenspray	LSF: 6 bis 50+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lichtschutzfaktor auf Hauttyp abstimmbare</li> <li>• LSF 20+ bei Kindern empfohlen</li> </ul>
Bäume	UPF: 5 bis 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• UPF abhängig von Belaubungsgrad</li> <li>• angenehmes Klima</li> </ul>
Sonnenschirm, Sonnensegel	UPF: 40+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variiert je nach Material und Farbe</li> <li>• Herstellerangaben beachten</li> </ul>
Strandmuschel	UPF: 50+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variiert je nach Material und Farbe</li> <li>• Herstellerangaben beachten</li> </ul>

**Tip:** Mit einer speziellen vitalstoffreichen Diät kann ein natürlicher Sonnenschutz erzielt werden. Diese Lebensmittel sollten Sie daher häufiger zu sich nehmen:

- ✓ Karotten, Tomaten
- ✓ Aprikosen und Zitrusfrüchte
- ✓ Spinat
- ✓ Nüsse
- ✓ Vollkorn- und Milchprodukte

## Sonnenschutz für Babys & Kleinkinder

Die Haut von Babys und Kleinkindern ist besonders empfindlich und daher sehr anfällig für einen Sonnenbrand. Deshalb haben wir hier für Sie eine kurze Checkliste zusammengestellt:

### Babys:

- ✓ **Wichtig:** Vermeiden Sie die direkte Sonne im ersten Lebensjahr
- ✓ Sonnengerechte Kleidung besteht aus:
  - einem leichten Baumwoll-Strampler und einem dünnen Hemdchen
  - geschlossenen Schuhen oder Socken
  - Kopfbedeckung mit Krempe und Nackenschutz
- ✓ Installieren Sie einen Schattenspender am Kinderwagen (Sonnenschirm oder Sonnensegel).

### Kleinkinder:

- ✓ Verbringen Sie die Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr drinnen
- ✓ Kinder zwischen dem 1. und 6. Lebensjahr sollten die meiste Zeit im Schatten verbringen.
- ✓ Sonnengerechte Kleidung:
  - langärmelige, weite Oberbekleidung
  - lange, dünne Hose
  - geschlossene Schuhe oder Sandalen mit Socken
  - Sonnenhut oder Mütze mit Schirm und Nackenschutz und einem Bändchen zum Festziehen
- ✓ UV-Schutzkleidung schützt sensible Kinderhaut besonders zuverlässig
- ✓ Nutzen Sie eine mineralische, kindgerechte Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 30
- ! Tragen Sie die Sonnencreme grosszügig und sorgfältig auf und verwenden Sie sie auch unter der Kleidung und im Schatten.

## After Sun Pflege

Auch nach dem Sonnenbad sollten Sie auf die richtige Pflege Ihrer Haut achten. Hier sind ein paar Tipps, um gereizter Haut Linderung zu verschaffen:

- ✓ Haut und Haar gründlich reinigen und sanft abtrocknen
- ✓ After Sun Lotion mit einem hohen Wassergehalt benutzen
- ✓ Hausmittel wie Joghurt und Quark zur Kühlung leicht gereizter Hautstellen anwenden

## Erste Hilfe bei Sonnenbrand und Sonnenstich

Haben Sie zu viel Zeit in der Sonne verbracht, spüren Sie dies meist einige Stunden später in Form eines Sonnenbrandes oder sogar eines Sonnenstichs. Folgende Hausmittel und Erste-Hilfe-Massnahmen können in solchen Fällen helfen:

Sonnenbrand	Sonnenstich
<p>Symptome:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• rote, sich heiss anfühlende Haut</li><li>• bei schwerem Verlauf Blasenbildung</li></ul>	<p>Symptome:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kopfschmerzen, Nackensteifheit, Übelkeit bis hin zum Erbrechen</li></ul>
<p>Hilfemassnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mit lauwarmen Umschlägen kühlen</li><li>• Lotionen oder Gels mit Aloe Vera oder Kamille anwenden</li><li>• Hausmittel: Kompressen mit Jogurt oder Quark aus dem Kühlschrank auflegen (bei einem Verlauf ohne Blasenbildung)</li><li>❗ Ein Arzt sollte die Blasen punktieren und so Linderung verschaffen</li><li>• bis zu einer Woche nach Heilung vermehrt den Schatten aufsuchen</li><li>• luftige Kleidung tragen</li></ul>	<p>Hilfemassnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sofort kühlen, schattigen Ort suchen</li><li>• Beine hochlagern</li><li>• kühlen Umschlag in den Nacken legen</li><li>• viel trinken</li><li>• Krankheitsverlauf beobachten</li><li>❗ Einen Arzt aufsuchen, wenn sich die Symptome verschlimmern!</li></ul>

Ausführliche Informationen finden Sie in unserem „[Sonnenschutz-Ratgeber](#)“.