

Infos zum Eincremen mit Sonnenschutz-Mittel

LEICHTE
SPRACHE



Die Haut kann sich nur für sehr kurze Zeit selbst schützen.
Danach braucht unsere Haut einen guten UV-Schutz.
Zum Beispiel durch Kleidung oder durch Sonnenschutz-Mittel.

Was für ein Sonnenschutz-Mittel brauche ich?

Es gibt verschiedene Sonnenschutz-Mittel.
Zum Beispiel Sonnenspray oder Sonnencreme.
Fachleute empfehlen Sonnencreme.

Tipp 1:

So soll das Sonnenschutz-Mittel sein:

Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit
Licht-Schutz-Faktor 30 oder 50.

- Benutzen Sie wasserfestes Sonnenschutz-Mittel.
- Benutzen Sie eine Packung Sonnenschutz-Mittel
höchstens 1 Jahr lang.
Sonnenschutz-Mittel sind meist nur 12 Monate
haltbar. Das heißt, sie werden nach 1 Jahr schlecht.



Wie creme ich mich ein?

Cremen Sie alle Körperteile **ohne** Kleidung ein.
Zum Beispiel das Gesicht und die Ohren.

Das Gesicht ist normalerweise
nicht von Kleidung bedeckt.

Auf manche Haut-Stellen scheint viel Sonne.
Zum Beispiel auf Nase, Lippen, Schultern und Füße.
Diese Haut-Stellen brauchen besonders viel Sonnenschutz.



Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.

Tipp 2:

Benutzen Sie viel Sonnenschutz-Mittel.

Zum Beispiel Sonnencreme.

Tragen Sie eine dicke Schicht auf.

Das Sonnenschutz-Mittel muss 30 Minuten einwirken.

Danach können Sie nach draußen gehen.

Vergessen Sie keine Haut-Stelle.

Cremen Sie auch ein:

Die Rückseite von Armen und Beinen und den Rücken.



Wie oft muss ich mich eincremen?

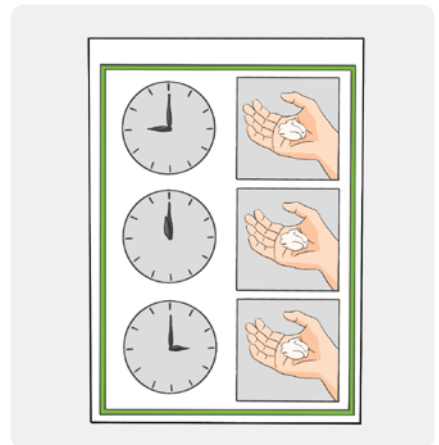
Tipp 3:

Cremen Sie sich mehrmals am Tag ein.

Zum Beispiel:

- morgens
- mittags
- abends

Wenn Sie viel Zeit in der Sonne verbringen,
dann cremen Sie sich am besten alle 2 Stunden ein.



Tipp 4:

Nach dem Baden oder Schwitzen: Cremen Sie sich nochmal ein.

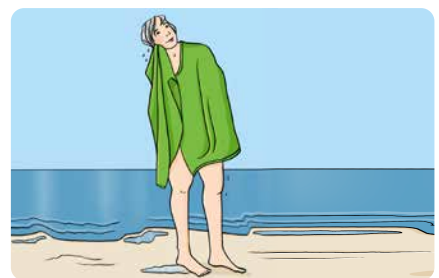
Das Sonnenschutz-Mittel geht manchmal
schneller wieder von der Haut ab.

Zum Beispiel:

- Beim Abtrocknen mit einem Handtuch.
- Beim Baden oder Schwimmen.

Deshalb cremen Sie sich danach nochmal ein.

Auch, wenn das Sonnenschutz-Mittel wasserfest ist.



Gefördert von:



Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.