



# Infos zum Eincremen mit Sonnenschutz-Mittel

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.  
Viele Sonnenschutz-Mittel werden nach einem Jahr schlecht.



## Wie creme ich mich ein?

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



## 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 der Arme und Beine und den Rücken.



## Wie oft muss ich mich eincremen?

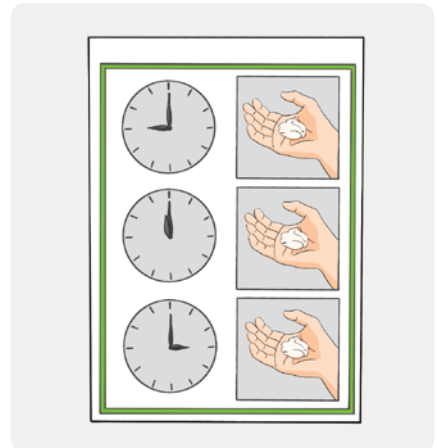
## Tipp 3:

### 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.

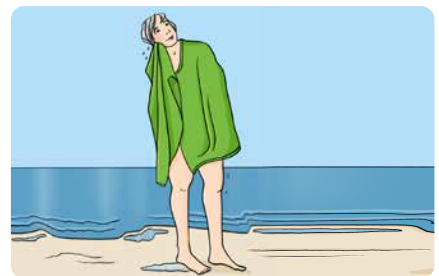
Das Sonnenschutz-Mittel geht manchmal schneller wieder von der Haut ab.

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.