



Sonne(n)
mit
Verstand
...statt Sonnenbrand



Spezielle Informationen zum Thema erhalten Sie bei der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern, den Gesundheitsverwaltungen an den Landratsämtern und kreisfreien Städten in Bayern sowie bei den Verbänden, Organisationen und deren Mitgliedern, die die Aktion „Sonne(n) mit Verstand statt Sonnenbrand“ unterstützen:



AOK Bayern – Die Gesundheitskasse



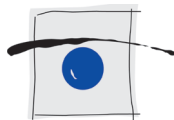
Bayerischer Apothekerverband e. V.



Bayerische Landesärztekammer



Bayerischer Landes-Sportverband e. V.



Bayerischer Augentoptikerverband



SVLFG Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau



Sommer, Sonne, Sonnen-Schutz für Kinder

Ein Rat-Geber in Leichter Sprache

Liebe Bürgerinnen!

Liebe Bürger!

Gehen Sie gern in die Sonne?

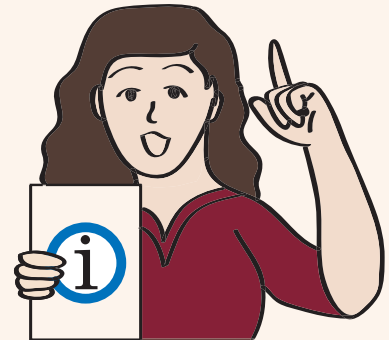
Lassen Sie Ihre Haut gern braun werden?

Dann lesen Sie diese Broschüre bitte gut durch.

Denn die Sonne kann auch
sehr gefährlich sein für die Haut.

In dieser Broschüre stehen viele Informationen:

- ▶ Warum zu viel Sonne schlecht für Ihre Haut ist.
- ▶ Wie Sie sich schützen können.



Die Sonne bringt uns das Licht auf die Erde.

Ohne die Sonne kann es auf der Erde
kein Leben geben.

Aber in den Sonnen-Strahlen sind
auch noch andere Strahlen:

Zum Beispiel die **UV-Strahlen**.

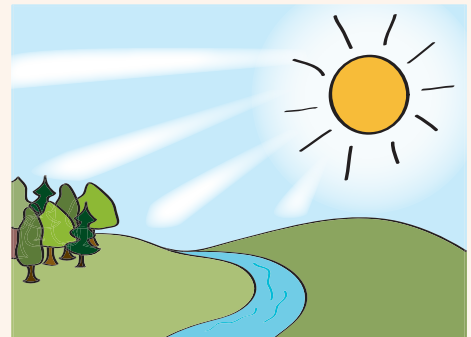
UV ist die Abkürzung für: **Ultra-Violett**.

Die UV-Strahlen sind Licht-Strahlen.

Aber der Mensch kann diese Licht-Strahlen nicht sehen.

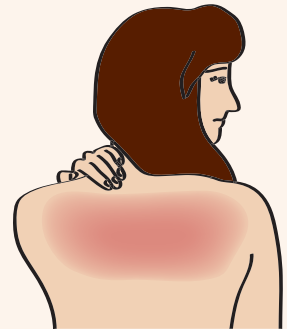
UV-Strahlen sind gefährlich für:

- ▶ die Haut
- ▶ die Augen
- ▶ das Immun-System



Die Haut kann von den UV-Strahlen krank werden.
Man kann zum Beispiel **Haut-Krebs** bekommen.
Die Haut kann auch schnell viel älter aussehen.
Darum muss man sich vor den UV-Strahlen schützen.
Sonst schadet man seiner Gesundheit.

Jeder Sonnen-Brand ist schlecht für die Haut.
Darum ist es wichtig,
dass Sie sich vor den Sonnen-Strahlen schützen.
Besonders die Haut von Kindern
muss geschützt werden,
weil die Haut noch so jung und zart ist.



Wenn Sie die Ratschläge in dieser Broschüre beachten:
Dann können Sie mit Ihren Kindern
den Sommer ohne Sorgen genießen.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß in der Sonne
und gute Erholung.



Ihre Melanie Huml
Staats-Ministerin

Wie Sie sich richtig schützen können

1. Die UV-Strahlen von der Sonne sind gefährlich.

Besonders im Sommer.

Halten Sie sich deshalb nur kurz
in der Sonne auf.

Gehen Sie am besten in den Schatten.

Im Schatten sind die UV-Strahlen nicht so stark.

Aber die Haut kann auch braun werden.

Babys unter 1 Jahr dürfen niemals
ohne Schutz in der Sonne sein.



2. Lassen Sie im Sommer in der Mittags-Zeit

Ihre Kinder nicht in die Sonne.

Zwischen 11 Uhr und 15 Uhr

sind die UV-Strahlen besonders stark.

Die Kinder sollten sich im Schatten
oder im Haus aufhalten.



3. Kleidung hilft auch gegen UV-Strahlen.

Denn der Stoff lässt nur wenige Strahlen durch.

Darum sollte die Kleidung viele Stellen
vom Körper bedecken.

Aber die Kleidung soll trotzdem locker sein.

Damit man nicht so schwitzt.

Es gibt sogar Kleidung mit Licht-Schutz-Faktor.

Bei Kleidung heißt der Licht-Schutz-Faktor: **UPF**.

Der UPF sollte mindestens 40 sein.

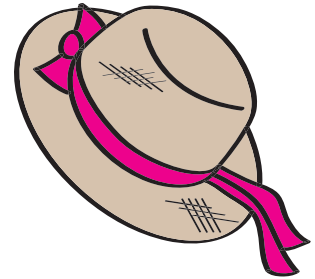


4. Setzen Sie Ihren Kindern einen Sonnen-Hut auf.

Ein Sonnen-Hut schützt vor Sonnen-Brand.

Und auch vor einem **Sonnen-Stich**.

Einen Sonnen-Stich kann man bekommen,
wenn die Sonne zu lange auf den Kopf strahlt.
Dann bekommt man starke Kopf-Schmerzen
und Übelkeit.



5. Benutzen Sie eine gute Sonnen-Brille.

Die UV-Strahlung ist gefährlich für die Augen.

Die Augen von Kindern müssen
besonders geschützt werden.

Die Gläser von der Sonnen-Brille sollten
einen Schutz gegen UV-Strahlen haben.

Dazu sagt man: **UV-Schutz**.



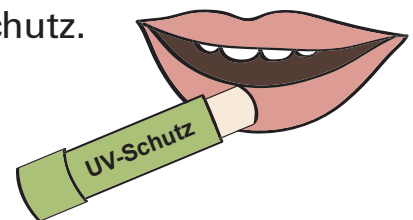
6. Auch die Lippen müssen geschützt werden.

Benutzen Sie Lippen-Pflegestifte mit UV-Schutz.

Achten Sie darauf:

Vergessen Sie beim Sonnen-Schutz
keine Stelle am Körper.

Zum Beispiel die Füße.



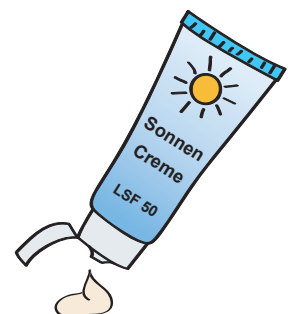
7. Benutzen Sie ein Sonnen-Schutz-Mittel.

Das ist zum Beispiel Sonnen-Creme.

Benutzen Sie die Sonnen-Creme richtig.

Auf der nächsten Seite in dieser Broschüre steht:

Wie Sie Sonnen-Creme richtig benutzen.

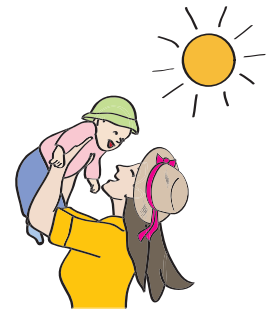


8. Geben Sie Ihren Kindern immer genug zu trinken.
Wenn es draußen heiß ist,
dann schwitzt man viel mehr.
Beim Schwitzen verliert der Körper Wasser.
Darum muss man viel trinken.



Zum Beispiel: Mineral-Wasser mit Frucht-Saft.

9. Seien Sie für Ihr Kind ein gutes Vorbild.
Schützen Sie sich selbst vor einem Sonnen-Brand.
Und vor den UV-Strahlen.



Wie Sie Sonnen-Creme richtig benutzen

1. Sonnen-Creme ist ein Sonnen-Schutz-Mittel.
Die Sonnen-Creme schützt vor den UV-Strahlen.
Cremen Sie Ihr Kind mit Sonnen-Creme ein.
Cremen Sie auch sich selbst gut ein.
30 Minuten, bevor Sie in die Sonne gehen.
So kann die Sonnen-Creme gut einwirken.



2. Benutzen Sie ausreichend viel Sonnen-Creme.
Die Haut sollte überall bedeckt sein,
damit die Haut komplett geschützt ist.



3. Auf den Sonnen-Cremes steht immer eine Zahl.
Zum Beispiel eine 30.

Die Zahl sagt:

Wie hoch der Licht-Schutz ist.

Dazu sagt man: **Licht-Schutz-Faktor**.

Die Abkürzung dafür ist: **LSF**.

Ein großer Licht-Schutz-Faktor ist zum Beispiel 50.

Das bedeutet:

Der Licht-Schutz ist hoch.

Ein kleiner Licht-Schutz-Faktor ist zum Beispiel 12.

Das bedeutet:

Der Licht-Schutz ist niedrig.

Ein hoher Licht-Schutz-Faktor

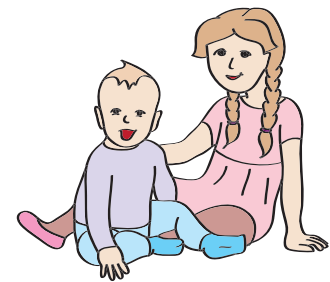
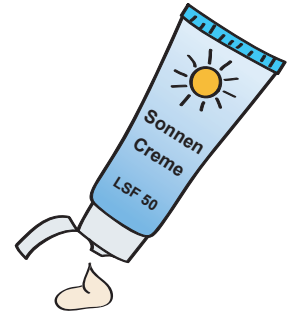
ist immer besser für die Haut.

Wenn Sie eine helle Haut haben,

dann brauchen Sie einen hohen Licht-Schutz-Faktor.

Kinder brauchen immer einen hohen Licht-Schutz-Faktor.

Weil ihre Haut noch so jung ist.



Achtung:

Sonnen-Creme geht wieder von der Haut ab.

Zum Beispiel wenn Sie schwimmen oder schwitzen.

Cremen Sie sich und Ihre Kinder darum

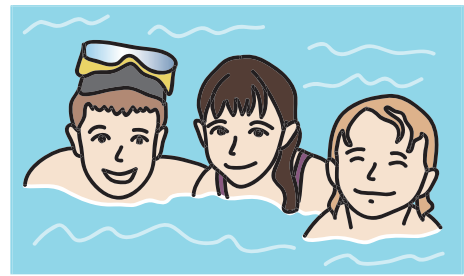
zwischen-durch immer wieder neu ein.



4. Benutzen Sie am besten wasser-feste Sonnen-Schutz-Mittel.

Sie halten besser im Wasser oder wenn man schwitzt.

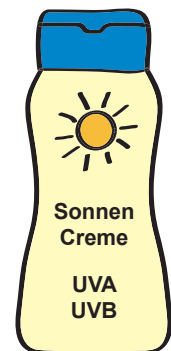
Trotzdem muss man sich auch nach dem Baden neu eincremen.



5. Es gibt verschiedene Arten von UV-Strahlen:
Dazu gehören auch die **UVA**-Strahlen
und die **UVB**-Strahlen.

Wenn Sie ein Sonnen-Schutz-Mittel kaufen,
achten Sie darauf:

Dass es auch gegen UVA und UVB-Strahlen hilft.



Noch mehr Informationen

Haben Sie noch weitere Fragen über Sonnen-Schutz?
Auf dieser Internet-Seite können Sie
noch weitere Informationen bekommen:

www.sonnen-mit-verstand.de



Wer dieses Heft gemacht hat

Herausgeber:

Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege

Haidenauplatz 1

81667 München

Telefon: 0 89 – 54 02 33 0

poststelle@stmgp.bayern.de



Der Text in Leichter Sprache ist von:

Der Text ist erstellt und geprüft vom
Büro für Leichte Sprache im CJD in Erfurt.

Große Ackerhofsgasse 15

99084 Erfurt

Telefon: 03 61 – 65 88 66 87

leichte-sprache@cjd-erfurt.de

www.büro-für-leichte-sprache.de



Gestaltung:

CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg

Die Fotos sind von:

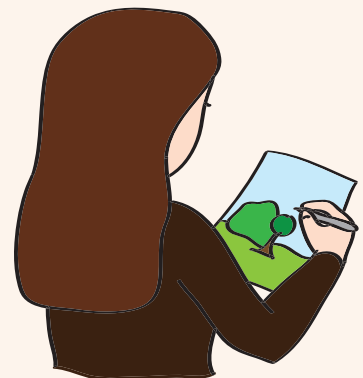
gorillaimages/shutterstock.com

Die Zeichnungen sind von:

Katharina Magerl vom CJD in Erfurt

Druck:

Druckerei Schmerbeck, Tiefenbach



Bayern.

Die Zukunft.

www.bayern-die-zukunft.de



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.

Unter Telefon **089 12 22 20** oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

IMPRESSUM

Herausgeber:	Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege Haidenauplatz 1 81667 München Telefon: +49 89 540233-0 Fax: +49 89 540233-90999	Gewerbemuseumsplatz 2 90403 Nürnberg Telefon: +49 911 21542-0 Fax: +49 911 21542-90999
Text in leichter Sprache:	Büro für Leichte Sprache im CJD Große Ackerhofsgasse 15, 99084 Erfurt Telefon: 03 61 – 65 88 66 87, leichte-sprache@cjd-erfurt.de www.büro-für-leichte-sprache.de	
Gestaltung:	CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg	
Bildnachweis:	gorillaimages/shutterstock.com	
Zeichnungen:	Katharina Magerl (CJD Erfurt)	
Druck:	Druckerei Schmerbeck GmbH, Tiefenbach	
Stand:	März 2018	
Artikelnummer:	stmgp_gesund_045	

HINWEIS

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.