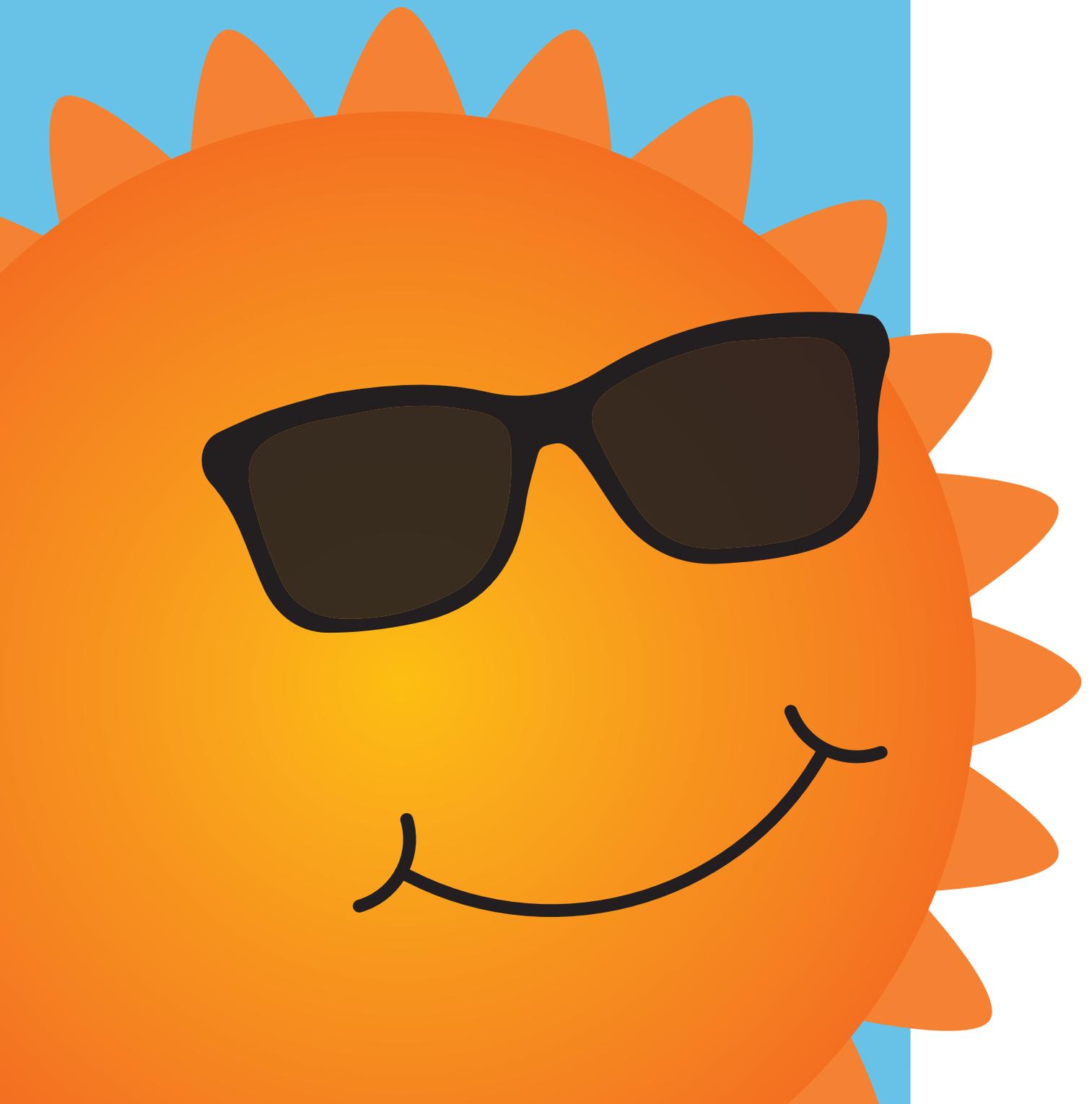




Sonne(n)
mit
Verstand
...statt Sonnenbrand



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 Augenoptikerverband



SVLFG Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau



Ein Ratgeber zum richtigen Sonnen-Schutz

Ein Ratgeber in Leichter Sprache

Liebe Bürgerinnen!

Liebe Bürger!

Gehen Sie gern in die Sonne?

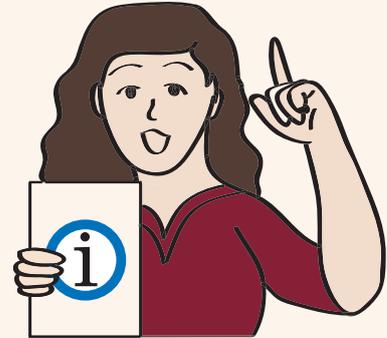
Lassen Sie Ihre Haut gern braun werden?

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:

- ▶ Tipps zum gefahrlosen Sonnen.
- ▶ Wichtige Regeln zum Sonnen.



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**.

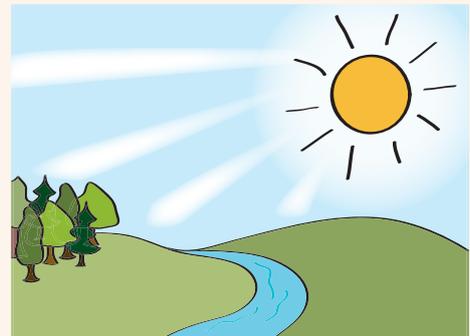
UV ist die Abkürzung für: **Ultra-Violett**.

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.



Ihr Klaus Holetschek
Staats-Minister

Tipps zum gefahrlosen Sonnen

1. Kinder unter 2 Jahren sollten nie in die direkte Sonne.
2. Beim Sonnen-Schutz gilt folgende Reihen-Folge:
Zuerst die Sonne vermeiden.
Wenn das nicht geht,
sollte man den Körper mit Kleidung bedecken.
Die unbedeckten Körper-Stellen sollten man eincremen.

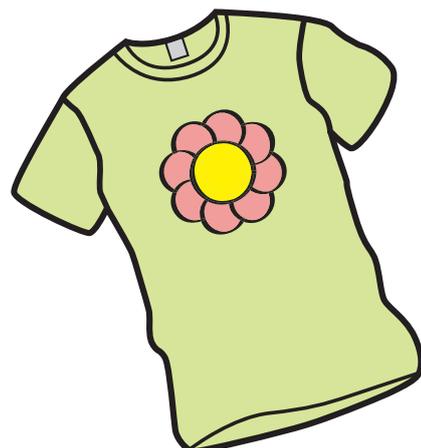


3. Kinder sollten nicht in die Mittags-Sonne.
Das ist von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr.
Die Gefahr für einen Sonnen-Brand ist um diese Zeit am höchsten.



4. Kleidung schützt den Körper.
Zum Beispiel:
 - ▶ Ein Hut mit Nacken-Schutz.
 - ▶ Ein T-Shirt mit halb-langen Armen.
 - ▶ Eine Hose mit halb-langen Beinen.

Beim längeren Spielen am Wasser kann ein Bade-Shirt sinnvoll sein.



5. Unbedeckte Körper-Stellen sollte man eincremen.

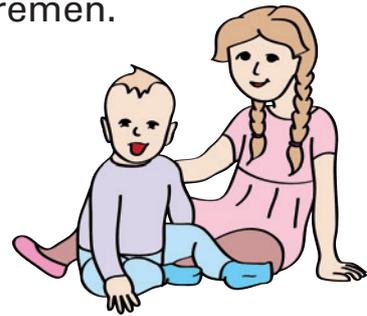
Der Licht-Schutz-Faktor
sollte mindestens 25 oder mehr sein.

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.



6. Immer mit Sonnen-Brille.

Schützen Sie die Augen Ihres Kindes
durch eine sehr gute Sonnen-Brille.

Fragen Sie einen Augen-Optiker
nach einer guten Brille.

Er hilft Ihnen gerne.



7. Vorbild sein.

Als Eltern sind Sie verantwortlich für Ihre Kinder.

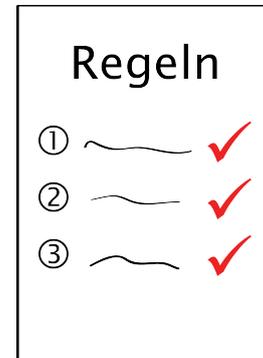
Sie sind ein Vorbild für sie.

Schützen Sie sich ebenfalls vor einem Sonnen-Brand.

Kinder und Jugendliche sollten am besten
nie einen Sonnen-Brand bekommen.

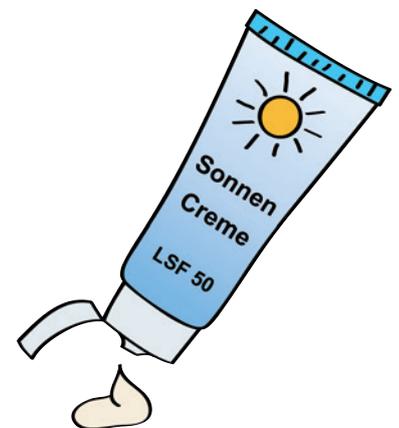
Die wichtigste Regel lautet: Sonne(n) mit Verstand!

Vernunft und Verstand sind
der beste Sonnen-Schutz und Haut-Schutz.
Denn die besten Regeln helfen nichts,
wenn man sie nicht befolgt.



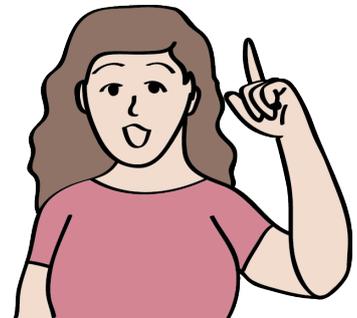
Dabei ist es ganz einfach:

- ▶ Der beste Sonnen-Schutz
ist geeignete Kleidung.
Und eine Kopf-Bedeckung mit Nacken-Schutz.
- ▶ Bleiben Sie bei empfindlicher Haut
ohne Sonnen-Schutz nicht lange draußen.
Höchsten 10 Minuten reichen in der Sonne.
- ▶ Tragen Sie die Sonnen-Creme großzügig auf.
Wenn die Sonnen-Creme nur dünn auf der Haut ist,
dann schützt sie nicht so gut.
- ▶ Cremens Sie sich mehrmals am Tag ein.
Die Sonnen-Creme hält nicht den ganzen Tag.
Wenn Sie zum Beispiel ins Wasser gehen
wird die Creme auf Ihrer Haut weniger.
Oder wenn Sie schwitzen.
Dann sind Sie nicht mehr ausreichend geschützt.



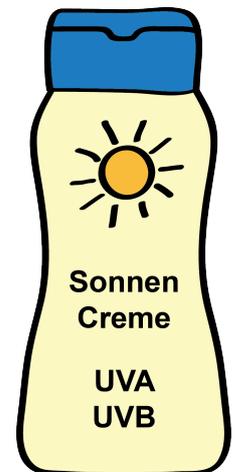
Die empfohlene Dauer in der Sonne wird durch mehrmaliges Eincremen aber nicht verlängert.

- ▶ Es gibt verschiedene Arten von UV-Strahlen:
UV ist die Abkürzung für **Ultra-Violett**.
Die UV-Strahlen sind Licht-strahlen.
Der Mensch kann diese Strahlen nicht sehen.
Aber UV-Strahlen sind gefährlich für die Haut.
Und für die Augen und 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 UV-Strahlen schützen.

Zu den UV-Strahlen gehören auch die **UVA**-Strahlen und die **UVB**-Strahlen.
Achten Sie beim Kauf von Sonnen-Creme auch darauf, dass die Creme Sie auch vor UVB-Strahlen und UVA-Strahlen schützt.



- ▶ Auch ohne Sonnen-Brand kann die UV-Strahlung der Haut schaden.
Daher sollten Sie nicht sehr lange in der Sonne bleiben.

Noch mehr Informationen



Haben Sie noch weitere Fragen über Sonnen-Schutz?

Auf dieser Internet-Seite können Sie
noch weitere Informationen bekommen:

www.sonne-mit-verstand.de

www.bestellen.bayern.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:

© istockphoto.com/pixdeluxe (Titelmotiv)

Die Zeichnungen sind von:

CJD Erfurt, Büro für Leichte Sprache

Druck:

Druckerei Schmerbeck GmbH





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:	© istockphoto.com/pixdeluxe (Titelmotiv)	
Zeichnungen:	CJD Erfurt, Büro für Leichte Sprache	
Druck:	Druckerei Schmerbeck GmbH	
Stand:	Mai 2021	
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.