

Was sind die 3 x H?

Hut, Hemd und Hose
schützen dich vor
Sonneneinstrahlung.

Mit welchem Sonnen-
schutzfaktor solltest du dich
eindreuen?

Kinder sollten sich am
besten immer mit einem
LSF 50+ (und mindestens
dem Hauttyp entsprechend)
eindreuen - 30 Minuten
bevor du in die Sonne gehst.

Wann solltest du
lieber im Schatten
bleiben?

Mittagssonne soll-
test du meiden -
bleib von 11-15 Uhr
im Schatten.

Muss ich mich auch im
Schatten vor der Sonne
schützen?

Ja - im Schatten oder bei
Bewölkung gibt es noch
50% Strahlung. Bei Wasser,
Sand, Schnee eine
Erhöhung bis zu 85%.

Was mach ich bei
Sonnenbrand?

"Löschen" - Salbe bei
leichter Rötung, bei
starker Rötung und
Blasen solltest du zum
Arzt gehen.

Wo muss ich mich
eindreuen?

An allen freien Hautstellen
inkl. Nacken, Ohren,
Fußrücken usw. 3-4 Esslöffel
(für Kinder etwas weniger)
und alle 2-3 Stunden
nachdreuen.



Österr. Krebshilfe
OBERÖSTERREICH
4020 Linz
Harrachstraße 15

0732/ 77 77 56
office@krebshilfe- ooe.at

www.krebshilfe-ooe.at

Ihre Spende machts möglich!

Das Angebot der Krebshilfe OÖ wird rein
durch Spenden finanziert. Helfen Sie uns
Hilfsprogramme wie die Sonnenfee zu
finanzieren. DANKE!

RLB OÖ: AT66 3400 0000 0103 9890

HYPÖ OÖ: AT70 5400 0000 0025 5968

SPK OÖ: AT77 2032 0000 0011 7334

SONNE OHNE REUE
Mama/Papa hast du
gewusst, dass...



Elterninfo



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
OBERÖSTERREICH

krebshilfe-ooe.at
Illustration: katuuschka

HAUT - TYPEN - EINTEILUNG



Hauttyp 1 - Keltischer Typ

Sehr helle Haut, Sommersprossen, helle Augen, rotblondes Haar, keine Bräunung, in kürzester Zeit Sonnenbrand

Eigenschutzzeit: unter 10 Minuten



Hauttyp 2 - Nordischer Typ

Helle Haut, helle Augen, helles Haar, oft Sommersprossen, langsame Bräunung, oft Sonnenbrand

Eigenschutzzeit: 10-20 Minuten



Hauttyp 3 - Mischtyp

Mittelhelle Haut, dunkle Augen, dunkles Haar, langsame Bräunung, selten Sonnenbrand, kaum Sommersprossen

Eigenschutzzeit: 20-25 Minuten



Hauttyp 4 - Mediteraner Typ

Dunkle Haut, dunkle Augen, schwarzes Haar, schnelle Bräunung, selten Sonnenbrand, keine Sommersprossen

Eigenschutzzeit: 30-45 Minuten



Hauttyp 5

Dunkle Haut, dunkle Augen, schwarzes Haar, wenig empfindliche Haut, selten Sonnenbrand

Eigenschutzzeit: ca. 60 Minuten



Hauttyp 6

Sehr dunkle Haut, dunkle Augen, schwarzes Haar, wenig empfindliche Haut, selten Sonnenbrand

Eigenschutzzeit: ca. 90 Minuten



IM FALL EINES SONNENBRANDES

Kinderhaut ist besonders empfindlich!
Sonnenschutz ist essenziell! Sofort einen Arzt im Fall aufsuchen! Sonnenbrände können für Kinder gesundheitliche Folgen haben!

UV-INDEX

Strahlungsstärke	Schutz
1 - 2: niedrig	kein Schutz erforderlich
3 - 5: mittel 6 - 7: hoch	Schutz erforderlich - Hut, Sonnenbrille, schützende Kleidung, Sonnencreme mit ausreichendem Schutzfaktor, Schatten suchen
8 - 10: sehr hoch 11+: extrem	Extra Schutz erforderlich - Hut, Sonnenbrille, schützende Kleidung, Sonnencreme mit ausreichenden Schutzfaktor sind ein Muss! Mittagssonne meiden, Schatten suchen