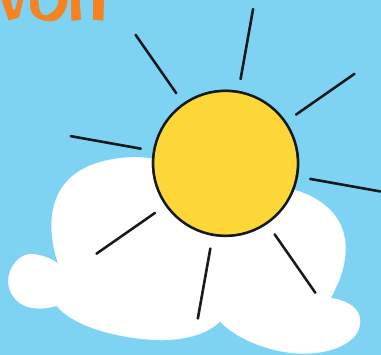
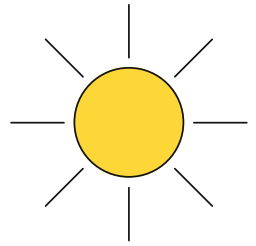


## Die Strandabenteuer von Helios und Helia

Lerne den richtigen Umgang mit der Sonne – damit auch du ein Sonnenprofi wirst!



# Ihre Kinder und die Sonne – Informationen zum richtigen Sonnenschutz für Kinder:



## **Wussten Sie, dass die meisten UV-bedingten Hautschäden in der Kindheit entstehen?**

50–80% der UV-bedingten Hautschäden erfolgen während der Kindheit und Jugend. Kinder halten sich das Jahr über häufiger im Freien auf und sind deshalb der UV-Strahlung stärker ausgesetzt. Hinzu kommt, dass Sonnenexpositionen meist unregelmäßig und somit umso intensiver erfolgen, weil die Haut nicht allmählich auf die Sonne vorbereitet wurde.

## **Kurz:**

**Während der Kindheit sind die Hautzellen des Körpers am meisten gefährdet und brauchen deshalb einen hochwirksamen Sonnenschutz.**



# Was ist der richtige Sonnenschutz für Kinder?

## Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen:

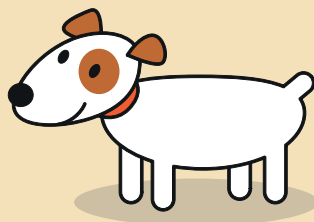
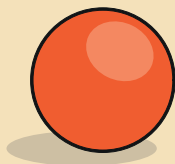
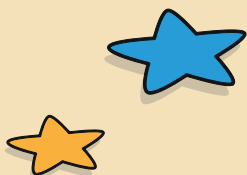
Denken Sie immer daran, dass Sonnenbrand (welcher durch UVB-Strahlen verursacht wird) nicht die einzige Gefahr ist, die von der Sonne ausgeht. UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein und können das Erbgut der Zellen schädigen. Diese DNS-Veränderungen können im Erwachsenenalter sogar zu Hautkrebs führen. Deshalb ist konsequenter, sehr hoher UVA- und UVB-Schutz von frühester Kindheit an besonders wichtig.

## Der Sonnenschutz muss auf das Verhalten der Kinder abgestimmt sein:

Häufiges Baden, schnelles Schwitzen und Abrieb durch Sand oder Badetücher – gerade wenn Kinder im Urlaub spielen, kann es u. a. durch solche Faktoren zu einer verringerten Wirksamkeit des aufgetragenen Sonnenschutzes kommen. Deshalb ist es wichtig, einen multiresistenten Sonnenschutz zu verwenden und diesen alle 2 Stunden bzw. nach jedem Baden erneut aufzutragen. Sonnenschutzprodukte speziell für Kinder müssen deshalb auch Tests zur Widerstandsfähigkeit gegen Wasser, Sand und Schweiß standhalten.

## Der Sonnenschutz muss optimal hautverträglich sein:





Die Haut von Kindern ist dünner und empfindlicher als die von Erwachsenen. Sie reagiert deshalb sensibler und braucht einen optimal verträglichen Sonnenschutz. Die Verträglichkeit sollte unter der Kontrolle von Dermatologen und Kinderärzten an empfindlicher Haut getestet sein.

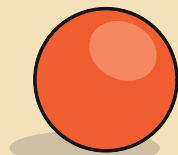


# Wie wählen Sie den richtigen Lichtschutzfaktor?



Je heller die Haut Ihres Kindes ist, desto höher muss der Lichtschutzfaktor sein. Achten Sie daher darauf, dass Sie für Ihr Kind einen Sonnenschutz mit entsprechend hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Mit einem Lichtschutzfaktor von 50+ sind Sie immer auf der sicheren Seite.

Phototyp		Hauttyp	Sonnenbrandrisiko
I	 Léo	Sehr helle, blasse Haut, Sommersprossen. Blonde oder rote Haare. Blaue oder graue Augen.	Bekommt ungeschützt sehr schnell und starken Sonnenbrand. Bräunt nicht.
II	 Helios	Helle Haut mit oder ohne Sommersprossen. Helle bis hellbraune Haare. Blaue, graue oder grüne Augen.	Bekommt sehr schnell und starken Sonnenbrand. Bräunt kaum.
III	 Helia	Helle bis hellbraune Haut. Hellbraune bis dunkelbraune Haare. Dunkelgraue oder braune Augen.	Bekommt manchmal Sonnenbrand. Bräunt schrittweise.
IV	 Chen	Olive bis dunkelbraune Haut. Schwarze Haare. Braune oder dunkelbraune Augen.	Bekommt selten Sonnenbrand und bräunt sehr schnell.



# Schützen Sie empfindliche Kinderhaut.

## ANTHELIOS UVMUNE 400 DERMO-PEDIATRICS

Höchster UV-Schutz und höchste Verträglichkeit für empfindliche Kinderhaut.

### Hochwirksamer UVA- und UVB-Schutz:

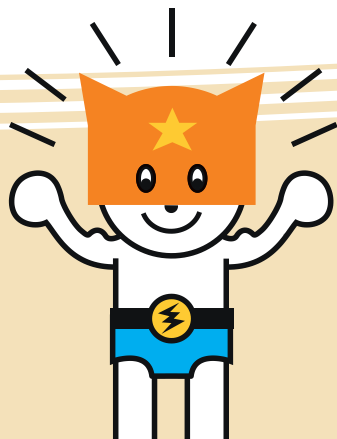
Dank Filtertechnologie Mexoryl 400 - Schutz gegen schädliche, ultra-lange UVA-Strahlen.

### Multiresistent:

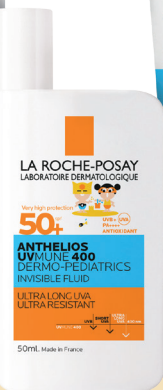
Wasser-, abrieb- und schwitzfest. Leicht aufzutragen, ohne zu kleben. Brennt nicht in den Augen.

### Hohe Verträglichkeit:

Bewiesen durch dermatologische und kinderärztliche Kontrollen an empfindlicher und zu Neurodermitis neigender Kinderhaut. Beschränkung auf möglichst wenig Inhaltsstoffe. **Ohne Duftstoffe.**



INVISIBLE SPRAY  
UVMUNE 400 LSF 50+  
200 ml, ab 3 Jahren



FEUCHTIGKEITSLFLUID  
UVMUNE 400 LSF 50+  
50 ml, ab 3 Jahren



HYDRATISIERENDE MILCH  
UVMUNE 400 LSF 50+  
250 ml & 75 ml, ab 3 Jahren





Um am **Strand richtig Spaß** haben zu können, muss man sich in der **Sonne richtig verhalten!**

## Die **10** goldenen Sonnenregeln:



**1** Du bist jünger als 3 Jahre, dann spiele nicht in der direkten Sonne.



**2** Schütze dich in der Sonne mit T-Shirt, Mütze und Sonnenbrille.



**3** Benutze eine besonders widerstandsfähige und wasserfeste Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LFS 30; idealerweise LSF 50+).



**4** Vermeide es unbedingt, in der Zeit von 12–16 Uhr in der Sonne zu spielen.



**5** Bitte deine Eltern, dich alle 2 Stunden und nach jedem Baden erneut einzucremen oder creme dich selber ein.



**6** Spiele besser im Schatten, auch wenn du durch Kleidung und Sonnenschutzcreme geschützt bist.



**7** Gesicht, Nase, Ohren, Hals und Schultern musst du besonders gut vor der Sonne schützen.



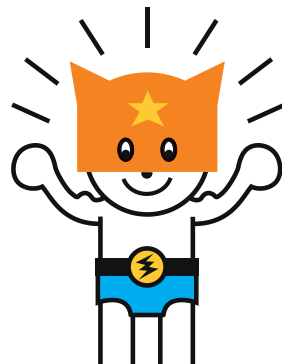
**8** Trage immer ausreichend Sonnenschutzcreme auf und lasse sie gut einziehen.



**9** In der Sonne braucht dein Körper mehr Flüssigkeit, das heißt: viel mehr trinken als gewöhnlich.



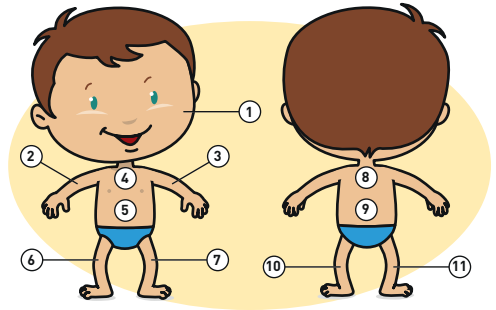
**10** Nach der Sonne benötigt deine beanspruchte Haut noch eine milde Pflege.



# Die richtige Anwendung von Sonnenschutz:

Verwenden Sie immer eine Sonnenschutzcreme und wiederholen Sie das Auftragen regelmäßig.

Verwenden Sie eine hochwertige Sonnenschutzcreme. Achten Sie auf sicheren UVB- und UVA-Schutz. Tragen Sie die Sonnenschutzcreme großzügig schon vor dem Sonnen auf und wiederholen Sie das Auftragen regelmäßig, vor allem nach dem Aufenthalt im Wasser.



Um den angegebenen Lichtschutzfaktor zu erreichen, müssen Sie eine ausreichende Menge auftragen:

- 1 haselnussgroße Menge für Zone 1
- 2 haselnussgroße Mengen für jede Zone von 2–11



## WICHTIG:

Wenn Sie zu geringe Mengen auftragen, reduziert sich die Schutzleistung.

## Wussten Sie ...?

Die Angaben LSF 30 oder 50+ bezeichnen das UVB-Schutzniveau.

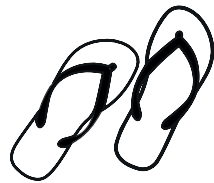
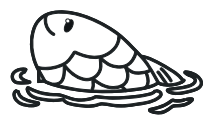
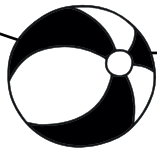
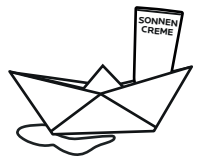
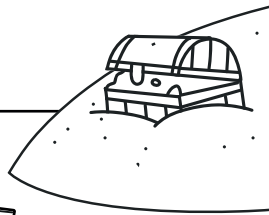
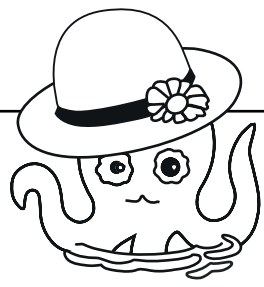
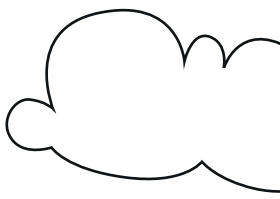
UVB-Strahlen sind nicht die einzige Gefahr, die von der Sonne ausgeht. UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein und können das Erbgut der Zellen schädigen.

Achten Sie deshalb stets auf ein Sonnenschutzprodukt mit einem hohen UVA-Schutz.









# Dein Sonnenquiz:

1

Welche Tasche soll Helia mit in die Sonne nehmen?

Kleiner Tipp: Es kommt auf den Inhalt an.



2

Wie hoch muss der Lichtschutzfaktor mindestens sein?

3

Musst du dich eincremen wenn du aus dem Wasser kommst?

4

Wo solltest du am besten spielen?



Antworten:

1. Die weirs-gelb gestreifte Tasche mit Sonnencreme, Hut, T-Shirt und Sonnenbrille.

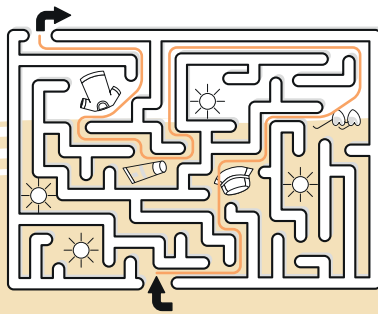
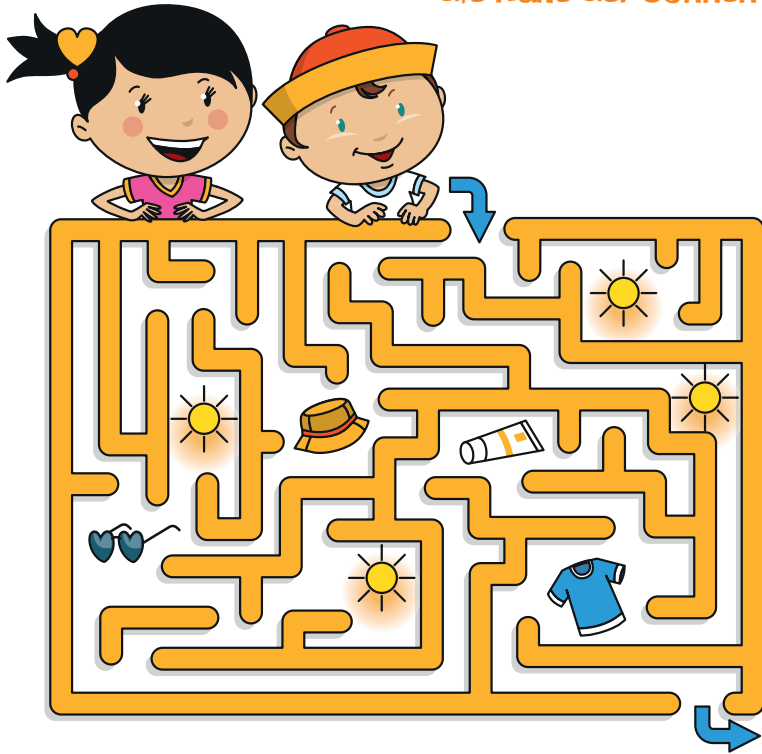
2. Mindestens LSF 30, am besten LSF 50+.

3. Ja, mehrmals täglich und immer, wenn du aus dem Wasser kommst.

4. Am besten im Schatten.

Hilf Helios und Helia, den Weg zum Strand zu finden. Vergiss jedoch nicht, die **4 notwendigen Sonnenschutzsachen** unterwegs aufzusammeln.

**Pass auch auf, dass du nicht in die Nähe der Sonnen kommst!**



# La Roche-Posay – Ihr Experte für starken Sonnenschutz.

Der Ursprung unserer Marke liegt im französischen Kurort La Roche-Posay, wo jährlich **ca. 10.000** Erwachsene und Kinder mit Hauterkrankungen behandelt werden. Hier entspringt auch unser einzigartiges Thermalwasser, dessen dermatologische Eigenschaften aus einem Kurort das größte europäische Zentrum für Thermal-Dermatologie gemacht haben.

## Die Besonderheit der UV-Filterforschung:

Empfindliche Haut benötigt einen besonderen Sonnenschutz. Aufgrund unserer langjährigen Forschung zusammen mit Dermatologen besitzt La Roche-Posay eine besondere Expertise in der Entwicklung von UV-Filtertechnologien. Eine bahnbrechende Filterinnovation gelang unseren Forschern mit der Mexoryl 400 Filtertechnologie.

## Die Besonderheit für empfindliche Kinderhaut:

Empfindliche Kinderhaut liegt uns besonders am Herzen. Darum haben wir neben unseren Anthelios Sonnenschutzprodukten für Erwachsene die Dermo-Kids Linie speziell für die Bedürfnisse der empfindlichen Kinderhaut entwickelt.

Mehr Informationen unter  
[www.laroche-posay.de](http://www.laroche-posay.de)

