



**Dr. med. Tillmann Rümenapf**  
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
Naturheilverfahren, manuelle Medizin

Telefon: 02333 75555  
Lindenstrasse 9  
D-58256 Ennepetal

---

Sonnenschutz Regeln:

- Wenn die warmen Tage kommen, sollten Sie als Eltern darauf achten, dass ihr Kind immer ausreichend zu trinken bekommt. Bieten Sie regelmäßig ungesüßte kühle oder handwarme Getränke an.
- Außerdem sollte sich Ihr Kind nicht längere Zeit in der prallen Sonne aufhalten. Besonders gefährlich sind auch kurze Wartezeiten im Auto. Nehmen Sie Ihr Kind immer mit nach draußen, wenn Sie das Auto verlassen.
- Vermeiden Sie die Mittagssonne.
- Der beste Schutz ist Schatten und lange lockere Kleidung.

Als Sonnenschutzmittel empfehlen sich Mittel mit mineralischem Filter. Dieser reflektiert die Sonnenstrahlen ohne in den Körper einzudringen. Allerdings sollten keine Mittel auf Nano-Basis verwendet werden.

Chemische Filter nehmen die UV Strahlung auf und wandeln diese um. Lichtschutzfaktor (LSF) 20-30 ist für Babys und Kleinkinder Minimum!

**Wichtig:**

Sonnenschutz vor dem Sonnen auftragen und mehrmals täglich reichlich eincremen.

---