



SONNE: WAS MUSS ICH FÜR DEN ALLTAG WISSEN?



Dein Sonnenschutz-Fahrplan für Schule & Freizeit



Schatten – Shirt – Sonnencreme – Sonnenbrille – Trinken

Die 5 goldenen Regeln – präg sie dir ein!

WAS IST DER UV-INDEX?

1–2

3–5

6–7

8–10

11+

Merke: Ab UV 3 IMMER schützen! 📱 Check ihn in der Wetter-App.

WARUM WERDE ICH BRAUN?

Melanin ist wie ein **Mini-Sonnenhut** für deine Hautzellen. 🧢

Merke: Braun ist kein Freibrief – Sonnenbrand heisst: zu viel war's trotzdem!

WIE VIEL CREME BRAUCHE ICH?

Merke: 1 Fingerspitze Creme = 1 FTU. Ein Klecks pro Körperzone!



Gesicht, Ohren, Nacken
1 FTU



Beide Arme & Hände
4 FTU



Beine & Füsse
7 FTU



Zusammen (Schule)
≈ 12 FTU

Merke: Lieber 1 Klecks mehr als zu wenig – und alle 2 Std. nachcremen!

JEDE HAUT BRAUCHT SCHUTZ

Egal ob du schnell braun wirst 🟤 oder schnell rot 🟡 – jede Haut braucht Creme, Schatten & Kleidung!

SPF & UPF – KURZ ERKLÄRT



SPF 30 = Creme hält Haut 30× länger ohne Rot.



UPF 50 = Stoff lässt nur 1/50 UV durch.



SONNENBRAND? SO GEHT'S:

1

Schatten

2

Kühlen

3

Trinken

4

Erwachsene:r Bescheid sagen

Fachliche Grundlage, Kontrolle auf Richtigkeit und Literatursuche: Dr. med. Hazem A. Juratli, Facharzt für Dermatologie, Venerologie und Dermatopathologie, FMH, UEMS-EBDV, FEBDV

Zusammenstellung: Claude (Anthropic) · Stand: 28.07.2026

Quellen: BLV (blv.admin.ch) · MeteoSchweiz UV-Index · JAMA Dermatology · OSHA EU-OSHwiki · PubMed · Fingertip-Unit-Regel, British Association of Dermatologists