







## SONNENSCHUTZ

Die 4 H - Regel			
Hut	Hemd	Hose	Hoher LICHTSCHUTZ
			

### Empfehlung:

- mineralische Sonnenschutzcremes, frei von Nanopartikeln
- LSF 30 (höher in der Regel nicht notwendig)
- 30 min vorher, großzügig eincremen, wiederholen
- Schatten! Kleidung!

Testsieger aus dem Öko-Test 2017:    Lavera Sun Sensitiv Sonnencreme 30®