

Warum ist Sonnenschutz bei Kindern so wichtig?

Sonneneinstrahlung im Kindesalter kann die Haut nachhaltig schädigen und erhöht das Risiko für Hautkrebs im späteren Leben. Besonders kritisch sind Sonnenbrände. UV-Strahlung verursacht dabei nicht nur sichtbare Hautschäden, sondern auch unbemerkte Veränderungen, die sich erst Jahre oder Jahrzehnte später auswirken können.

Was ist bei Kinderhaut besonders?

- ✓ Kinderhaut ist dünner und empfindlicher als die von Erwachsenen
- ✓ UV-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und verursachen schneller Schäden
- ✓ Kinder können sich nicht selbst ausreichend schützen

Daher sind Eltern verantwortlich – durch Schutzmaßnahmen und als Vorbild.

Die wichtigsten Schutzmaßnahmen (Reihenfolge zählt!)

1 SONNE MEIDEN

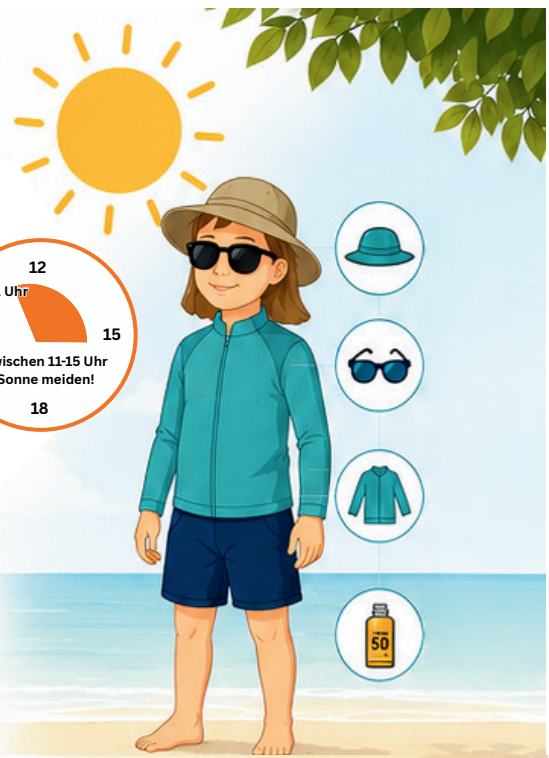


- ✓ Direkte Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden
- ✓ Möglichst im Schatten aufhalten

2 KLEIDUNG = BESTER SCHUTZ



- ✓ Lange, dicht gewebte Kleidung anziehen
- ✓ Spezielle UV-Kleidung (idealerweise getestet nach UV Standard 801) bevorzugen
- ✓ Unbedingt Hut mit breiter Krempe und Nackenschutz aufsetzen
- ✓ Sonnenbrille mit UV-Schutz für die Augen (idealerweise Kategorie 3 nach ISO 12312-1:2022 sowie zusätzlich Gläser mit UV400) verwenden

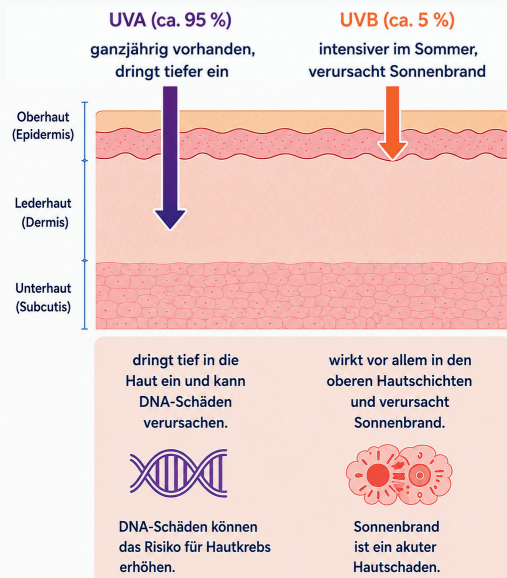


3 SONNENCREME



- ✓ Auf allen unbedeckten Hautstellen auftragen
- ✓ Lichtschutzfaktor (LSF) 30, besser 50, mit UVA- und UVB-Schutz verwenden
- ✓ Ausreichend und regelmäßig nachcremen – besonders nach Wasser, Schweiß oder Abtrocknen
- ✓ Babys sollten möglichst keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden

UV-Strahlung verstehen



Sand & Wasser verstärken die Strahlung!

Sand, Wasser und helle Oberflächen reflektieren UV-Strahlen und erhöhen die Belastung der Haut zusätzlich.

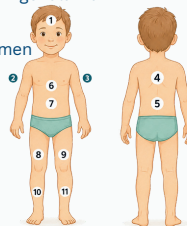


Auch im Schatten und an bewölkten Tagen erreichen bis zu 80 % der UV-Strahlung die Haut!



Zwei-Finger-Regel

- Zwei Fingerlängen Sonnencreme pro Körperteil
- Zeige- und Mittelfinger als Maß verwenden
- Großzügig eincremen und regelmäßig nachcremen
- Alle markierten Körperbereiche gleichmäßig eincremen



Welche Sonnencreme ist geeignet?

- ✓ Für kleine Kinder mineralische Filter bevorzugen
- ✓ Bei älteren Kindern können moderne chemische Filter verwendet werden, z. B.
 - Ethylhexyl Triazone (Uvinul T150)
 - Butylmethoxydibenzoylmethan
 - Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazin
 - Diethylhexyl Butamido Triazone
 - Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoat
- ✗ Möglichst vermeiden
 - Oxybenzon (Benzophenon-3)
 - Octinoxat (Ethylhexyl Methoxycinnamat)
 - Octocrylen
 - Homosalat

Sowohl mineralische als auch chemische UV-Filter in Sonnenschutzmitteln haben Vor- und Nachteile. Wichtig ist, überhaupt Sonnenschutzmittel zu verwenden. Für Kinder sollten für ihr Alter ausgezeichnete Sonnenschutzmittel verwendet werden.

Weitere Informationen



Gemeinsam gegen Hautkrebs
Tipps und Infos zum Schutz vor UV-Strahlung
www.gemeinsam-gegen-hautkrebs.de

Informationen für Lehrkräfte, Schulen und Fachpersonal



Bundesamt für Strahlenschutz (Bfs)
Broschüre für Eltern (Schulalter)
www.bfs.de



Arbeitsgemeinschaft
Dermatologische Onkologie
ADO