

# So schützen Sie Ihr Kind vor Sonnenbrand

Sonnenbrände in der Kindheit oder der Jugend erhöhen das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Im Gegensatz zu Erwachsenen sind bei Kindern die Schutzmechanismen der Haut noch nicht vollständig ausgebildet. Häufig beträgt bei Kindern die Eigenschutzfrist der Haut nicht mehr als 5 bis 10 Minuten. Sorgen Sie deshalb unbedingt dafür, dass Ihr Kind gut geschützt in den Tag startet.



## Wichtige Sonnenschutzregeln:

### ▶ Babys gehören in den Schatten!

Die natürlichen Schutzmechanismen der Haut werden in den ersten Lebensjahren ausgebildet, weshalb Babys der Sonne völlig schutzlos ausgeliefert sind. Babys und Kleinkinder sollten deshalb nie direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Die Anwendung von Sonnencreme wird für Kinder erst ab dem 1. Lebensjahr empfohlen.

### ▶ Mittagssonne meiden!

Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung am stärksten. Nutzen Sie deshalb die schwächere Morgen- und Nachmittagssonne für gemeinsame Unternehmungen im Freien mit Ihrem Kind. In der Mittagssonne sollte sich Ihr Kind unbedingt im Schatten aufhalten.

### ▶ Haut bedecken!

Den einfachsten und wirksamsten Schutz bieten Sie Ihrem Kind im Schatten und mit sonnengerechter Kleidung. Dazu gehört unbedingt eine Kopfbedeckung, die auch Gesicht und Nacken schützt. Wenn möglich, kleiden Sie Ihr Kind bei Sonnenschein in sonnen-dichte T-Shirts, Hemden, Hosen und Schuhe. Dunkle Kleidung bietet einen besonders guten Sonnenschutz. Die Bekleidung sollte locker sitzen, damit die Luft zwischen Haut und Stoff zirkulieren kann.

Einen besonders guten UV-Schutz bieten Textilien, die gemäß DIN EN 13758 gekennzeichnet werden bzw. mit Zertifikat, z. B. UV-Standard 801 oder UPF von mindestens 40.

# So schützen Sie Ihr Kind vor Sonnenbrand

## ► Sonnenschutzmittel verwenden!

Unbedeckte Hautstellen Ihres Kindes sollten Sie bei sonnigem Wetter stets mit einem Sonnenschutzmittel eincremen, das sowohl im UVA- als auch im UVB-Bereich schützt. Benutzen Sie Kinder-Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF 30 bis 50).

Prinzipiell gilt: Jeder Teil des Körpers, der in Kontakt mit der Sonne kommt, muss mit einem Sonnenschutzmittel eingecremt werden.

Einige Körperteile sind stärker gefährdet, etwa Kopf, Stirn, Ohren, Nase, Schultern, Nacken, Knie sowie Hand- und Fußrücken. Tragen Sie das Mittel dick auf die ungeschützten Körperregionen auf.

Weil die Filtersubstanzen der Sonnencreme Zeit zum Entfalten brauchen, sollten Sie Ihr Kind stets eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad eincremen.

Unbedeckte Körperstellen sollten mehrmals täglich mit Sonnenschutzmittel eingerieben werden, denn im Laufe der Stunden werden die Substanzen durch Schwitzen und Abrieb abgetragen.

## ► Sonnenbrille tragen!

Prinzipiell sollte auch eine für UVA- und UVB-Strahlen undurchlässige Sonnenbrille getragen werden, um einer Bindehautentzündung vorzubeugen.

## ► Auch beim Baden schützen!

An der Wasseroberfläche und selbst unter Wasser ist die UV-Strahlung sehr intensiv. Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel büßen einen Teil ihrer Wirkung im Wasser ein. Beim Spielen oder Schnorcheln sollten deshalb idealerweise ein T-Shirt und ein Nackenschutz getragen werden.

**Denken Sie daran: Die Haut vergisst nichts. Sonnenbrände können sich im Laufe des Lebens zu schweren Hautschäden entwickeln.**

BERLINER  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.  
Robert-Koch-Platz 7 · 10115 Berlin