



Sonnenschutz bei Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

Kleine Kinder bewegen sich gerne und viel. Für ihre gesunde Entwicklung ist ein regelmässiger Aufenthalt im Freien wichtig. Da sich der Eigenschutz gegen die UV-Strahlung erst in den ersten Lebensjahren entwickelt, sind Kinderhaut und /-augen noch sehr empfindlich. Gerade in diesem Spannungsfeld sind Empfehlungen zum Sonnenschutz besonders wichtig.

Sonnenschutz in den Ferien und im Alltag

Durch den Aufenthalt im Schatten kann die UV-Belastung stark reduziert werden. Als Ergänzung wird das Tragen von Kleidung und das Auftragen von Sonnenschutzmittel sowie das Tragen von Sonnenhut und Sonnenbrille empfohlen.

Empfehlungen der Krebsliga (www.krebsliga.ch)

- Direkte Sonnenstrahlung vermeiden (besonders über Mittag von Mai-August)
- Schatten der Sonne vorziehen
- Bei Aufenthalt in der Sonne: schulterdeckende Kleider, Hose, Hut mit Krempe oder Nackenschutz, Sonnenbrille (CE 100% UV), UV-Schutztextilien im und am Wasser
- Sonnenschutzmittel auf die unbedeckte Haut auftragen (dem Alter entsprechend, Lichtschutzfaktor 30 oder mehr, Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen)
- Wasserfeste Sonnenschutzmittel auch nach dem Baden erneut auftragen
- Sonnenschutzmittel grosszügig auftragen, idealerweise 2x nacheinander

Kinder dürfen unter keinen Umständen einen Sonnenbrand erleiden

Jeder einzelne Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Ein schwerer Sonnenbrand kann sogar lebensbedrohend sein und muss sofort ärztlich behandelt werden

Nach aktuellem Wissensstand ist der Nutzen von Sonnenschutzmitteln grösser als mögliche Risiken.

Quelle: Bundesamt für Gesundheit, Krebsliga Schweiz

Wettingen, Mai 2016