

# UV-Schutz bei Kindern Mit Kindern an die Sonne

Wiederholte Sonnenbrände in den ersten 20 Lebensjahren erhöhen das Hautkrebsrisiko markant. Daher ist bei Kindern ein wirksamer UV-Schutz besonders wichtig. Die wichtigsten Tipps, worauf zu achten ist, wenn es Kinder an die Sonne zieht.

von *Alexandra Suter*



**K**inder spielen gerne im Freien. Umso mehr, wenns sonnig und warm ist. Was Kinder nicht ahnen können: Die Haut verträgt nicht zu viele Sonnenstrahlen. Gerade dies ist tückisch. Ein Sonnenbrand – gerötete und brennende Haut – verschwindet nach wenigen Tagen wieder. Doch ungeschehen ist das heftige Sonnenbad dennoch nicht. Die Erbsubstanz der Haut hat ein Gedächtnis; je mehr Sonnenbrände sich ansammeln, desto mehr steigt das Risiko, dass sich später im Lauf des Lebens ein Hautkrebs entwickelt. Wiederholte Sonnenbrände in den ersten 20 Lebensjahren erhöhen das Hautkrebsrisiko markant. Kinderhaut ist besonders empfindlich, da die Eigenschutzmechanismen von Haut und Augen noch nicht vollständig ausgebildet sind.

## Direkte Sonne meiden ...

Eltern sollten ihre Kinder daher vor den schädigenden UV-Strahlen der Sonne

schützen und sie schon früh mit geeigneten Massnahmen vertraut machen. Zunächst gilt: Mit Kindern unter einem Jahr die pralle Sonne ganz meiden! Später ist die direkte Sonne zu meiden, wenn die UV-Strahlung am stärksten ist, nämlich zwischen 11 und 15 Uhr. Nicht umsonst schalten Menschen in südlichen Ländern nach dem Mittagessen eine Siesta ein.

Wenn es Kinder nach draussen drängt, beispielsweise auf den Spielplatz oder ans Planschbecken, sollte man Sonnenschirme aufstellen und an passende Ausrüstung denken:

Eine **Kopfbedeckung** kann nicht nur den Kopf vor zu viel Hitze schützen, sondern auch das Gesicht, indem sie Schatten spendet. Wichtig ist zudem eine **Sonnenbrille** mit einem hundertprozentigen UV-Schutz bis 400 Nanometer. Beim Sonnenbrillenkauf ist auf das Label CE zu achten und auf den Vermerk «100% bis 400 nm». Übrigens: Dunkle Gläser ohne UV-Schutz schaden mehr, als dass

## UV-Schutz bei Kindern

- Kinder im ersten Lebensjahr überhaupt nicht der prallen Sonne aussetzen.
- Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben.
- Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor benutzen (mind. LSF 25). Nach einem Bad neu auftragen!
- Eine Kopfbedeckung spendet dem Gesicht Schatten.
- Sonnenbrille mit optimalem UV-Schutz tragen: Label CE und Vermerk «100% bis 400 nm».
- Farbige T-Shirts tragen (weisser Baumwollstoff hat nur Schutzfaktor 4!). Tipp: In immer mehr Läden gibt es spezifische Sonnenschutzbekleidung zu kaufen, beispielsweise Bodys aus Badehosenstoff oder Sun-Shirts (z.B. Jako-O, U.V.P.).
- Auf dem Spielplatz und am Planschbecken Sonnenschirme aufstellen.
- Auch im Wasser sollten Kinder vor der Sonne geschützt sein.

**Weitere Informationen im Internet:**  
[www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch), [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)

sie nützen: Die Pupillen öffnen sich, wodurch noch mehr UV-Strahlung ins Auge gelangt.






Auch die **Bekleidung** spielt eine wichtige Rolle: So bietet ein farbiges Baumwoll-T-Shirt einen höheren Schutzfaktor als ein weisses. Grundsätzlich gilt: Dicht verarbeitete Stoffe schützen besser als transparente, weite und dunkle besser als helle und enge, künstliche Fasern (Polyester) besser als Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen, trockenes Gewebe schützt besser als nasses. Heute sind auf dem Markt auch Weichspüler erhältlich, die UV-Filter enthalten. Mit jedem Waschgang wird so der UV-Schutz erhöht (bzw. aufgefrischt). Ausserdem ist auf sensible Körperzonen wie **Lippen, Ohren, Nase** und **Fussrücken** zu achten. So schützen etwa geschlossene Schuhe besser als Sandalen.

## ... und nicht mit Sonnencreme sparen

Die Sonnencreme ist ein Muss! Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt an der Sonne gilt es, reichlich einzu-

### UV-Index

Der UV-Index ist ein einfaches Mass für die Stärke der UV-Strahlung der Sonne. Je höher der UV-Index, desto stärker und desto schädlicher ist die Sonnenstrahlung. Bei einem hohen UV-Index bekommt jemand schneller einen Sonnenbrand als bei einem tiefen. Mithilfe des UV-Indexes lässt sich die Sonnenstrahlung besser einschätzen, und man kann sich mit geeigneten Massnahmen vor den Gefahren der UV-Strahlung schützen.

Bewertung	Strahlungsstärke	Schutz
	schwach	kein Schutz erforderlich
	mittel	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	hoch	Schutz erforderlich: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme
	sehr hoch	Zusätz. Schutz erforderlich: Aufstrich in Finess (möglichst vermeiden)
	extrem	Zusätz. Schutz erforderlich: Aufstrich in Finess (möglichst vermeiden)

Der UV-Index wird entweder als aktuell gemessener Wert oder als Prognose angezeigt. Der UV-Index wird mit einer Zahl und einer Zeichnung dargestellt. Die Zahl zeigt die Stärke der UV-Strahlung. Die Zeichnung rechts davon zeigt die geeigneten Schutzmassnahmen. Je höher der UV-Index ist, desto besser müssen wir uns schützen.

*Quelle: BAG, MeteoSchweiz*

Bis September veröffentlicht MeteoSchweiz UV-Index-Prognosen, welche per Fax, SMS oder im Internet abgerufen werden kann. Die Daten werden regelmässig aktualisiert und sind für jeden Kanton erhältlich.  
 Fax 0900-162 312 (Fr. 2.-/min.)  
 SMS: UV XX an Nr. 162 (XX: Kantonskürzel, z.B. AG, ZG. Fr. -.60/SMS)  
 Internet: [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch), [www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch)

cremen. Die Creme wird auf alle sonnenexponierte Körperstellen aufgetragen. Vor allem Lippen, Nase und Ohren sollten gut eingerieben werden, ebenso Nacken und Schultern.

Dabei ist zu beachten, dass ein Sonnenschutzmittel für Kinder mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 25 aufweisen sollte. Damit es für die Kinderhaut optimal verträglich ist, sollte es weder Duftstoffe, Alkohol noch Konservierungsstoffe enthalten. Am besten ist es, wenn das Mittel für Kinder physikalische Filter enthält. Diese reflektieren die UV-Strahlen mit Mikropigmenten. Solche Produkte sind jedoch eher dickflüssig und können nicht so gut aufgetragen werden. Die meisten Hersteller kombinieren deswegen in ihren Kinder-Sonnenschutzmitteln verschiedene Arten von UV-Filtern.

Am und im Wasser ist Sonnenschutz besonders wichtig: Beim Schwimmen, Schnorcheln oder Planschen ist wirkungsvoller Sonnenschutz unerlässlich. Kinder, die oft stundenlang im Wasser spielen, sind besonders gefährdet. Sonnenhut, T-Shirt, spezielle Badebekleidung und wasserfeste Sonnencreme schützen vor den intensiven UV-Strahlen. Wichtig: Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel müssen nach dem Baden erneut reichlich aufgetragen werden, weil

Wasser und Schweiß die Schutzwirkung des Produktes verringern und dieses spätestens beim Abtrocknen weggewischt wird.

Und auch daran ist zu denken: Kinder benötigen viel **Flüssigkeit**, sowohl an der Sonne wie auch im Schatten. Dafür eignen sich Wasser, ungesüßter Tee und Fruchtsäfte. ☉

### Was bedeuten LSF?

#### Lichtschutzfaktor

Der Lichtschutzfaktor (LSF, auch SSF, SPF oder IP genannt) ist ein Mass für die Stärke des Schutzes vor den UV-B-Strahlen der Sonne, die für die Entstehung eines Sonnenbrandes hauptverantwortlich sind. Je höher die Zahl des LSF, desto höher der Schutz.

$$\text{LSF} = \frac{\text{Zeit bis Rötung mit Schutz}}{\text{Zeit bis Rötung ohne Schutz}}$$

Der LSF wird im Labor nach weltweit einheitlichen Standards getestet, sodass die verschiedenen Produkte gut verglichen werden können. Die Lichtschutzfaktoren werden in fünf Produktklassen eingeteilt:

- niedrig = LSF 2, 4, 6
- mittel = LSF 8, 10, 12
- hoch = LSF 15, 20, 25
- sehr hoch = LSF 30, 40, 50
- ultra = LSF 50 plus

Für Kinder sollte mindestens ein LSF 25 verwendet werden.

### Haben Sie gewusst, ...

- ... dass zwei Drittel der täglich auf der Erdoberfläche auftreffenden UV-Strahlen auf die Zeit zwischen 11 und 16 Uhr entfällt?
- ... dass bei bewölktem Himmel bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen durch die Wolkendecke dringen?
- ... dass Wasser die UV-Strahlung durch die Reflexion noch verstärken kann?
- ... dass die dünne Luft in den Bergen die UV-Strahlen weniger abschwächen kann, und die Belastung deshalb pro 1000 Höhenmeter um 10 bis 15 Prozent steigt?
- ... dass die UV-Strahlung die wichtigste Ursache von Hautkrebs ist?

*Quelle: Krebsliga*