

K Merkblatt: Kinder-Sonnenschutz

Die UV-Strahlung des Sonnenlichts ist gefährlich. Kurzfristig löst sie Sonnenbrand aus, langfristig lässt UV-Licht die Haut altern oder löst gar Hautkrebs aus. Der Schutz davor sollte deshalb bereits früh im Kindesalter anfangen:

- Schatten und Kleidung sind der beste Schutz gegen UV-Strahlen. Kleinkinder bis zum ersten Jahr sollten möglichst wenig ans Sonnenlicht.
- Sonnen zwischen 11 und 15 Uhr meiden, da dann die UV-Strahlung am stärksten ist.
- Kinder sollte man nebst Sonnencreme zusätzlich mit Hut mit Nackenschutz oder breitem Rand schützen. Dazu sollen sie T-Shirt, Hose und Sonnenbrille tragen. Für das Planschen im Wasser gibt es auch spezielle UV-Schutzkleidung.
- Für Kinder empfehlen Dermatologen Sonnencremes mit einem Lichtschutzfaktor ab 30.
- Die Cremes sollten reichlich aufgetragen werden, sonst wird der angegebene Lichtschutzfaktor nicht erreicht. Untersuchungen zeigen, dass im Schnitt nur ein Viertel der erforderlichen Menge verwendet wird.
- Als Alternative zu den chemischen UV-Filtern gibt es auch Sonnencremes, die mit physikalischen UV-Filtern funktionieren. Diese erreichen beim UVA-Schutz aber oft nicht die geforderten Werte. Wer eine solche Creme verwendet, sollte besonders darauf achten, dass die Kinder nicht zu lange an der Sonne sind.
- Nach dem Baden oder Duschen muss Sonnencreme erneut aufgetragen werden. Dies gilt auch für «wasserfeste» Produkte.
- Beim Auftragen der Sonnencreme sollten Ohren, Nasen, Lippen, Hände und Fussrücken nicht vergessen werden.