

# Sonnenschutz bei Kindern und Jugendlichen

Kinderhaut reagiert empfindlich auf äussere Einflüsse wie etwa UV-Strahlung. Die Intensität der UV-Strahlung wird durch die Jahres- und Tageszeit, durch geografische Gegebenheiten wie Breitengrad, Höhe über Meer und die Reflexion der UV-Strahlung durch die Umgebung (z.B. Wasser, Schnee) bestimmt.

Eine der Hauptursachen für Hautkrebs sind UV-Strahlen. Ein konsequenter und wirksamer Sonnenschutz ab dem Kindesalter ist deshalb dringend empfohlen. Für Kinder und Jugendliche mit Krankheiten, intensiven Therapien (z.B. Chemotherapie, Radiotherapie, nach Transplantationen, bei reduzierter Immunität oder nach grossflächigen Hautverletzungen) und mit Narben ist ein konsequenter Sonnenschutz unerlässlich.

# Sonnenschutz bei Kindern und Jugendlichen

## Allgemeine Empfehlungen:

- Übermässige Sonneneinstrahlung vermeiden, insbesondere kein Aufenthalt in der direkten Sonne in den Mittagsstunden zwischen 11 und 15 Uhr.
- angepasste Kleidung, inkl. Kopfbedeckung, Sonnenbrille und T-Shirt; beim Baden ist ein UV-Schutzanzug empfohlen
- regelmässiges Auftragen eines Sonnenschutzmittels mind. mit Schutzfaktor 30 vor dem Aufenthalt in der Sonne und weiterhin regelmässig ca. alle 2-3 Stunden tagsüber
- Nach dem Baden oder nach dem Aufenthalt im Sand den Sonnenschutz erneuern.
- Produkte, welche auch im UVA-Bereich schützen, sind zu bevorzugen; diese sind am UVA-Signet zu erkennen. 

- Vitamin D-Prophylaxe gemäss Empfehlung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) in den ersten drei Lebensjahren.

## Spezifische Empfehlungen bezüglich Sonnenschutz im ersten Lebensjahr:

- Direkte Sonneneinstrahlung meiden, generell im Schatten aufhalten und auch unterwegs für Schatten sorgen
- schulterdeckende Kleider inkl. Hose, Sonnenhut, Sonnenbrille
- Im ersten Lebensjahr nur Sonnenschutzmittel mit rein physikalischen Filtern verwenden (Zinkoxyd, Titandioxyd) (z.B. Ultrasun Baby, Avène weisse Linie).

---

Weiterführende Informationen unter  
[www.krebsliga.ch/sonnenschutz-kinder](http://www.krebsliga.ch/sonnenschutz-kinder)