

## Ohne Wenn und Aber: Sonnenschutz für Kinder

---

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen, denn der UV-Eigenschutz muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln. Babys dürfen deshalb bis zum 1. Lebensjahr gar keine direkte Sonne abbekommen, und selbst bis zum Vorschulalter sollen Kinder pralle Sonne am besten meiden.

---

### Schatten und sonnengerechte Kleidung sind der wirksamste Sonnenschutz:

---

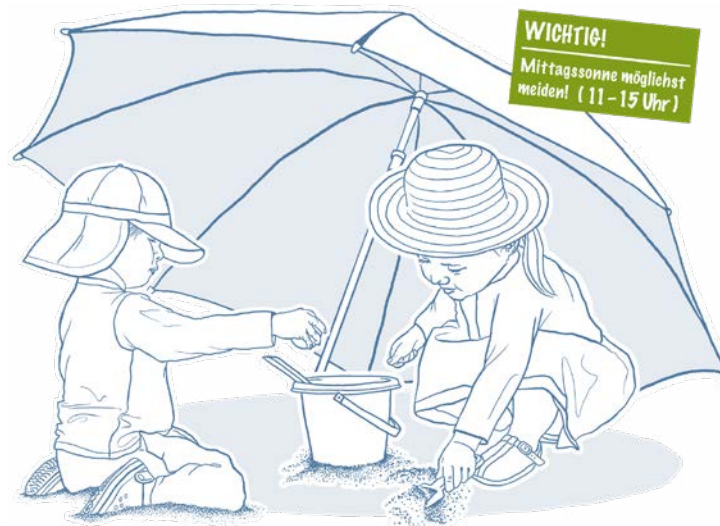
- Kinder möglichst an schattigen Plätzen spielen lassen.
  - Auf sonnengerechte Kleidung achten, die möglichst viel vom Körper bedeckt:
    - Hut, Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz.
    - Luftige, möglichst langärmelige T-Shirts oder Hemden aus nicht zu locker gewobenem Material.
    - Wenn möglich, auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“) achten.
    - Weit geschnittene, möglichst lange Hosen.
    - Bequeme Schuhe, die möglichst auch den Fußrücken bedecken.
  - Vor allem im Gebirge und an der See: Sonnenbrillen mit gutem UV-Filter.
  - Sonnenschutzmittel sollten im ersten Lebensjahr möglichst nicht verwendet werden, da sie die empfindliche Babyhaut unnötig belasten können.
  - Nicht bedeckte Körperteile, wie Gesicht, Hände oder Fußrücken, durch ein Sonnenschutzmittel speziell für Kinder schützen (ab Lichtschutzfaktor 30).
  - Ausreichend Sonnenschutzmittel auftragen, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist.
  - Bei längeren Aufenthalten im Freien die Haut wiederholt eincremen und den Sonnenschutz nach jedem Baden erneuern.
  - Insbesondere im Sommer und an sonnigen Frühjahrstagen sollten Kinder während der starken Mittagssonne (11–15 Uhr) besser nicht draußen spielen.
  - Häufiges Eincremen und hoher Lichtschutzfaktor sollten nicht dazu verleiten, Kinder unbesorgt in der prallen Sonne oder länger in der Sonne spielen zu lassen.
- 

**Hinweis:** Auch bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung bis auf die Haut durch. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat deshalb den sogenannten UV-Index eingeführt, der tagesaktuell über Zeitungen, Wetterberichte oder im Internet verbreitet wird. Bis zu einem UV-Index 2 ist kein besonderer Sonnenschutz erforderlich. Darüber hinaus gilt: Je höher der Indexwert ist, umso mehr Schutz ist erforderlich.

Für eine ausreichende Eigenbildung von Vitamin D sollten Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal pro Woche für kurze Zeit – die Hälfte der Zeit, in der es ungeschützt zu einem Sonnenbrand käme – unbedeckt und ohne Sonnenschutz Sonne abbekommen.

---

## Sonnenschutz für Kinder



### Schattige Plätze



Für Babys sind im 1. Lebensjahr grundsätzlich Schattenplätze unverzichtbar – Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel. Und auch danach gilt: **Pralle Sonne vermeiden!**

### Kopfbedeckung



Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz (Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich).

### Kleidung



Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper, ist luftig und engt nicht ein: langärmelige Hemden oder T-Shirts, weit geschnittene, möglichst lange Hosen. Eine Sonnenbrille bereithalten.

### Schuhe



Schuhe, die den Fuß – auch Ferse und Fußrücken – weitgehend bedecken, (z. B. sog. Espadrillos).

### Eincremen



Alle ungeschützten Körperstellen mit speziell für Kinder geeignetem Sonnenschutzmittel einreiben. Im 1. Lebensjahr Sonnenschutzcremes wegen der empfindlichen Babyhaut möglichst vermeiden.

- Gegen UV-A- und UV-B-Strahlen
- Mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30).
- Bei längerem Verweilen in der Sonne wiederholt auftragen.
- Am Wasser wasserfeste Mittel verwenden und nach jedem Baden erneut auftragen.

## Ferien in der Sonne: Fragen und Antworten

---

In südlichen Ländern, im Hochgebirge und auch an der See ist die Sonnenintensität sehr hoch. Gleichzeitig möchten sich Eltern mit ihren Kindern in den Ferien gerade hier möglichst viel im Freien aufhalten – man ist also naturgemäß der Sonnenstrahlung vermehrt ausgesetzt. Hier finden Sie ausgewählte Fragen, die Eltern in diesem Zusammenhang besonders beschäftigen sowie zusammengefasst die grundsätzlichen „Sonnenregeln“ zum Schutz der Kinder.

---

### Ferien am Strand: Wie können Eltern ihr Kleinkind ohne „schlechtes Gewissen“ am Wasser spielen lassen?

---

Mit zweieinhalb, drei Jahren wird man Kinder kaum dazu bringen können, sich nur unter einem schützenden Sonnenschirm aufzuhalten. Deshalb:

- Für die Aufenthalte am Strand sollten Eltern mit ihrem Kleinkind bevorzugt die Morgenstunden und die Sonne am späten Nachmittag für ihre Strandbesuche ausnutzen.
  - Das Kind sollte dann zumindest mit einem T-Shirt bekleidet sein und sorgfältig mit einem kindgerechten Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor 30) eingecremt werden (auch unter dem T-Shirt).
  - Eine Kopfbedeckung (Kappe oder Tuch) ist wichtig und sollte unbedingt auch Gesicht und Nacken abschatten.
  - Beim Bauen von Sandburgen sollte der „Spielplatz“ durch einen Schirm abgeschattet werden.
- 

Einen kompletten Schutz, eine hundertprozentige Sicherheit kann es nicht geben. Mehr als dies können Eltern kaum machen und sie brauchen deshalb auch kein schlechtes Gewissen zu haben. Sie sollten die Mittagshitze „ausparen“, unbedingt Sonnenbrände vermeiden, keine „Sonnenbäder“ nehmen und sich mit den Kindern an den Möglichkeiten für Bewegung, Planschen und neue Erfahrungen freuen.

---

### Ferien im Hochgebirge: Brauchen Babys schon Sonnenbrillen?

---

Babys brauchen in aller Regel keine Sonnenbrille zu tragen. Bei einem Aufenthalt im Hochgebirge allerdings ist ein Schutz der Augen durch eine Sonnenbrille sinnvoll. UV-Strahlen schädigen Augenlinsen und Hornhaut und kleine Babys können ja nicht, wie größere Kinder und wie Erwachsene, dem hellen Licht durch Kopfdrehung entgehen.

Im Hochgebirge ist die UV-Strahlung sehr intensiv. Deshalb ist hier ein sorgfältiger Sonnenschutz durch Kleidung, Kopfbedeckung, Schirme und durch kindgerechte Sonnenschutzmittel mit LSF 30 besonders wichtig. Solange die Sonne hoch steht, kann ein Baby bei einem Urlaub im Hochgebirge ja auch vorwiegend in Innenräumen gelassen werden – das ist der beste Schutz.

---

---

## Ferien in südlichen Ländern: Sollten sich Babys und Kleinkinder hier nur bekleidet, abgeschattet und eingecremt draußen aufhalten?

---

Bei sonnigem Wetter am Strand sind Sonneneinstrahlung und UV-Belastung beispielsweise in Spanien, Italien oder in der Türkei recht erheblich. Unter diesen Bedingungen sind Kleidung, Sonnenschirm und Sonnenschutzmittel unerlässliche Maßnahmen, um Kinder vor der Sonne zu schützen.

Auch in den Morgenstunden sollte eine „UV-Exposition“ so weit wie möglich vermieden werden.

Die Sonnenbelastung kann gering gehalten werden, wenn sich das Kind morgens und abends bei tiefer stehender Sonne und ohne direkte Sonneneinstrahlung draußen aufhält und durch Kleidung geschützt ist.

---

## Grundsätzliche „Sonnenregeln“

---

Babys sollten grundsätzlich noch gar keine direkte Sonne abbekommen und selbst bis zum Vorschulalter sollten Kinder pralle Sonne am besten meiden.

---

Schatten und sonnengerechte Kleidung sind der wirksamste Sonnenschutz:

- Kinder möglichst an schattigen Plätzen spielen lassen.
  - Auf sonnengerechte Kleidung achten, die möglichst viel vom Körper bedeckt:
    - Hut, Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz.
    - Luftige, möglichst langärmelige T-Shirts oder Hemden aus nicht zu locker gewobenem Material.
    - Wenn möglich, auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“) achten.
    - Weit geschnittene, möglichst lange Hosen.
    - Bequeme Schuhe, die möglichst auch den Fußrücken bedecken.
  - Vor allem im Gebirge und an der See: Sonnenbrillen mit gutem UV-Filter.
  - Nicht bedeckte Körperteile, wie Gesicht, Hände oder Fußrücken, durch ein Sonnenschutzmittel speziell für Kinder schützen (Lichtschutzfaktor 30).
  - Ausreichend Sonnenschutzmittel auftragen, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist.
  - Bei längeren Aufenthalten im Freien die Haut wiederholt eincremen und den Sonnenschutz nach jedem Baden erneuern.
  - Häufiges Eincremen und hoher Lichtschutzfaktor sollten nicht dazu verleiten, Kinder unbesorgt in der prallen Sonne oder länger in der Sonne spielen zu lassen.
  - Insbesondere im Sommer und an sonnigen Frühjahrsstagen sollten Kinder während der starken Mittagssonne (11–15 Uhr) besser nicht draußen spielen.
- 

**Hinweis:** Auch bei bedecktem Himmel ist noch Vorsicht geboten. Bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung dringen auch dann noch bis auf die Haut durch.

---