Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 114 (2016)
Heft: 5

Artikel: Kleinkinder besonders gut vor der Sonne schützen
Autor: Gerber, Nathalie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949213

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kleinkinder besonders gut vor der Sonne schützen

Kinderhaut reagiert empfindlicher auf UV-Strahlung als die Haut Erwachsener. Deshalb hat die Krebsliga Empfehlungen zum Sonnenschutz für Kinder erarbeitet. Eine wichtige Rolle bei der Sensibilisierung der betreuenden Personen spielen dabei die Fachpersonen, die in Kontakt mit Familien stehen.

Nathalie Gerber

Die Sonne ist lebenswichtig, sie spendet Licht, Wärme und Wohlbefinden. Ihre UV-Strahlen bergen aber auch Gefahren, denn sie können die Haut schädigen und das Risiko von Hautkrebserkrankungen erhöhen. Die gefährlichste Form von Hautkrebs ist das Melanom, da es Metastasen bilden kann. In der Schweiz erkranken daran jährlich rund 2400 Menschen, wovon etwa 300 Personen sterben. Bei Kindern und Jugendlichen sind Melanome sehr selten.

Sonnenschutz ist wichtig – von Geburt an

Eine der Hauptursachen für Hautkrebserkrankungen ist die UV-Strahlung. Kinderhaut ist dünner und heller und damit empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Deshalb ist Sonnenschutz bereits von Geburt an unerlässlich.

Der optimale Sonnenschutz hängt von der Intensität der UV-Strahlung, von der Art der Aktivität, von der Dauer des Aufenthalts an der Sonne sowie von der Sonnenempfindlichkeit der Haut ab. In den Bergen bspw. ist Sonnenschutz sehr wichtig, da die UV-Strahlen in der Höhe intensiver sind und durch die Reflexion von Schnee fast verdoppelt werden.

Nur mit einem effektiven Sonnenschutz können Sonnenbrände und deren Spätfolgen vermieden werden. Dabei muss bedacht werden, dass Sonnenschutz nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag wichtig ist. In der Regel sind die Eltern oder andere betreuende Personen verantwortlich dafür, wie lange sich ein Kind an der Sonne aufhält und wie gut es geschützt ist. Eine wichtige Schnittstelle beim Vermitteln von Wissen nehmen alle Fachpersonen ein, die in Kontakt mit Familien stehen.

Was die Sonnenstrahlen abhält

- Schatten: An erster Stelle steht als Sonnenschutzmassnahme die Reduzierung der Exposition. Durch den Aufenthalt im Schatten kann die UV-Belastung stark reduziert werden.
- Textilien: Kleidung ist die beste Barriere zwischen Haut und UV-Strahlen und bietet im Alltag einen guten Schutz. Horizontal ausgerichtete Stellen wie bspw. die Schultern müssen besonders geschützt werden.
- Sonnenschutzmittel: Als Ergänzung zum Aufenthalt im Schatten und dem Tragen von Kleidung wird empfohlen, Sonnenschutzmittel auf die unbedeckte Haut aufzutragen. Ein erneutes Auftragen nach starkem Schwitzen, Baden oder Abreiben ist notwendig, verlängert den Schutz aber nicht. Damit wird lediglich die ursprüngliche Wirkung aufrechterhalten.

Nathalie Gerber, Fachspezialistin
Prävention Hautkrebs, Krebsliga Schweiz

Informationsmaterialien der Krebsliga Schweiz sind zu finden unter **www.krebsliga.ch/sonnenschutz-kinder**

Empfehlungen der Krebsliga

Kinder von 0 bis 1 Jahr

- Im ersten Lebensjahr: direkte Sonnenstrahlung meiden. Insbesondere die Mittagszeit wenn möglich im Haus oder im Schatten verbringen. Generell Schatten der Sonne vorziehen.
- Falls der Aufenthalt an der Sonne nicht vermeidbar ist: siehe Empfehlungen «Kinder von 1 bis 6 Jahre».
- Vitamin-D-Substitution gemäss Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen*.

Kinder von 1 bis 6 Jahre

- Generell Schatten der Sonne vorziehen.
- In den Monaten Mai bis August die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden. Aufenthalte im Freien wenn immer möglich vorher oder nachher planen.
- Schulterdeckende Kleider sowie einen Hut tragen.
- Sonnenbrille tragen.
- Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von 30 oder mehr verwenden, das vor UVB und UVA schützt (Produkt mit UVA-Signet).
- Um der notwendigen Menge möglichst nahe zu kommen, kann das Sonnenschutzmittel zweimal nacheinander aufgetragen werden.
- Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel nach dem Baden erneut auftragen.
- Vitamin-D-Substitution gemäss Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen*.

* **www.blv.admin.ch › Themen › Ernährung › Von A bis Z › Vitamin D**