

Kinderhaut braucht besonderen Schutz vor der Sonne

Bei Kindern sind die natürlichen Schutzmechanismen der Haut noch nicht vollständig entwickelt – das gilt umso mehr für Babys und Kleinkinder. Damit ist das Risiko von Langzeitschäden besonders hoch. Umso wichtiger ist es, dass wir unsere Kinder besonders gut schützen! Die wichtigsten Tipps dafür sind:



Setzen Sie Babys niemals der direkten Sonne aus. Versuchen Sie, sich mit ihrem Kind möglichst häufig im Schatten aufzuhalten. Vermeiden Sie in jedem Falle die Sonne zwischen 11 und 15 Uhr, denn 60 % aller UV-Strahlung trifft in dieser Zeit auf unsere Haut.



Achten Sie darauf, dass ihr Kind möglichst lange Kleidung und einen Hut mit Nackenschutz trägt.



Die Sonne wird u.a. durch Sand, Wasser oder Schnee reflektiert. Dadurch erhöht sich die Intensität der UV-Strahlen. Auch im Wasser kann dicht gewebte Kleidung schützen, allerdings verringert sich der Schutz erheblich, sobald die Kleidung nass ist.



Achten Sie auf den UV-Index. Ein hoher UV-Index bedeutet eine intensive Sonnenstrahlung und erfordert damit einen stärkeren Schutz.



Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF, SPF) von mindestens 30 und achten Sie auf das UVA-Label. Verwenden Sie Sonnenschutz, der speziell auf Kinderhaut zugeschnitten ist.



Verwenden Sie stets genügend Sonnenschutz und tragen Sie diesen gleichmässig auf. Nur dann kann dieser seine volle Wirkung entfalten. Achten Sie gerade auch auf Ohren, Nase, Hände und Füsse.






Cremen Sie ihr Kind regelmässig erneut ein, denn insbesondere durch Aufenthalt im Wasser, beim Abtrocknen oder beim Spielen durch Sand und Staub kann der Schutzfilm abgetragen werden.



Durch mehrfaches Auftragen können Sie die maximale Dauer des Sonnenschutzes nicht verlängern, sondern lediglich aufrechterhalten.

Die Menge macht's

Nur wenn Sie eine ausreichende Menge an Sonnenschutzmittel auftragen, entfaltet sich die komplette Schutzwirkung – ganz unabhängig vom SPF. 2 mg pro cm² Haut müssen es sein.

Alter 	Aufzutragende Menge für den ganzen Körper 	Entsprechung 
1 Jahr	10 ml	2 Teelöffel
4 Jahre	15 ml	3 Teelöffel
12 Jahre	25 ml	5 Teelöffel