

Tipps für Eltern

---

# CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

---

GUT GESCHÜTZT VOR UV-STRAHLEN



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



## LIEBE ELTERN,

jedes Kind ist einmalig. Es heranwachsen zu sehen, gehört zu den kleinen und großen Wundern des Alltags. Als Eltern statten Sie Ihre Kinder dabei in vielerlei Hinsicht mit dem „Startkapital“ für ihre Zukunft aus. Kinder lernen durch Nachahmung. Oft behalten sie einmal erlernte Verhaltensmuster ihr Leben lang bei. Sorgen Sie dafür, dass Ihrem Kind durch tägliches (Er-)leben eine gesunde Lebensweise selbstverständlich wird: gesund essen, viel bewegen, ausreichend schlafen. All dies gehört ebenso dazu wie zu lernen, sich in der Sonne richtig zu verhalten. Denn jeder Sonnenbrand wird ein Leben lang im Hautgedächtnis gespeichert und kann Jahre später Hautkrebs verursachen. Ihr Kind kann ein kaputtes Kleidungsstück wechseln – nicht aber seine Haut. Schützen Sie sie – es hat nur die eine. Wir möchten Ihnen mit diesem Faltblatt zeigen, wie einfach Sie Sonnenschutz in den Alltag und Urlaub integrieren können. Er ist kinderleicht und kann so selbstverständlich werden wie das tägliche Zähneputzen. Zudem berät Sie Ihr Kinder- und Jugendarzt im Rahmen der U5-Vorsorgeuntersuchung zum Thema UV-Schutz.

[Ihre Deutsche Krebshilfe](#)

[Ihre Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.](#)

[Der Sonnenschutz-Clown – ein Projekt des Universitäts KrebsCentrums Dresden des Universitätsklinikum Carl Gustav Carus](#)

[Die Sonne und Wir / Projekt Sonnenbus – ein Projekt der Universität zu Köln und der Uniklinik Köln](#)

[Ihr Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.](#)

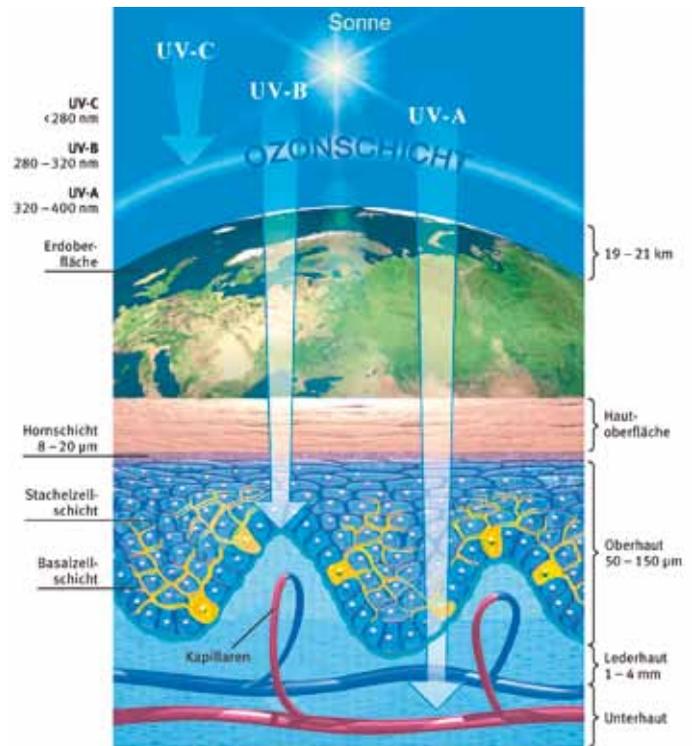
# HAUT UND SONNE



## Liebe Sonne scheine!

Kinder lieben es, die Sonne zu malen. Auf unzähligen Bildern ist sie die Hauptperson – mit lachendem Gesicht und langen Strahlen. Die Sonne tut Körper und Seele gut und weckt unsere Lebensfreude. Wer sich richtig in der Sonne verhält, kann sie ohne Schattenseite genießen. Wie bei so vielem im Leben kommt es auf die Dosis an. Denn die ultravioletten Strahlen der Sonne sind krebserregend und der größte Risikofaktor dafür, dass Hautkrebs entsteht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft UV-Strahlung als ebenso krebserregend ein wie Tabak und Asbest.

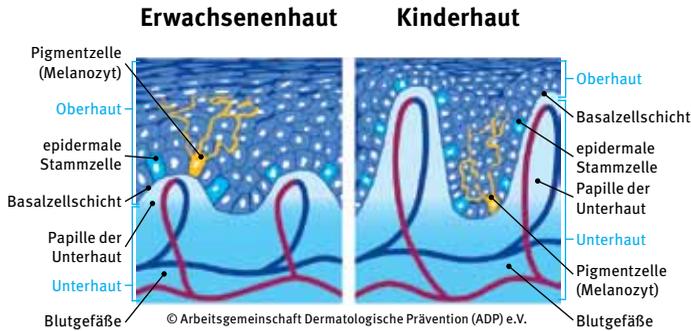
Sonnenstrahlung – was ist das eigentlich? Zunächst einmal besteht diese aus sichtbarem Licht, das es taghell werden lässt. Für die Wärme, die wir empfinden, sind die Infrarot-Strahlen verantwortlich, und dann gibt es noch die ultravioletten (UV-)Strahlen. Von der Sonne, die unsere Haut erreicht, machen die UV-Strahlen weniger als fünf Prozent aus. Dabei handelt es sich um UVA- und UVB-Strahlen. Die Erdatmosphäre schützt uns vor der UVC-Strahlung und hält auch einen Großteil der UVB-Strahlen zurück. UV-Strahlen sind unsichtbar, und wir können sie auch nicht fühlen. Ihre Intensität wird daher nicht nur von Kindern unterschätzt.



So tief dringen UVA- und UVB-Strahlen in die Haut ein.

## Kinderhaut – zart und verletzlich

Sonne geht im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut. Ultraviolette Strahlen dringen mühelos in tiefere Hautschichten ein und können dort das Erbgut der Zellen schädigen. In der Regel ist dies kein Problem, denn der Körper verfügt über ein eigenes Reparatursystem und beseitigt die entstandenen Schäden selbst. Ist dies System allerdings überlastet, verändert sich das Erbgut, und die Zelle kann entarten. Langfristig entsteht so Hautkrebs.



In der Kinderhaut ragen die Papillen der Unterhaut weit in die Oberhaut hinein. Ein Teil der epidermalen Stammzellen, die sich in der Basalzellschicht befinden, liegt dadurch dichter unter der Hautoberfläche als in der Erwachsenenhaut und ist der schädigenden UV-Strahlung stärker ausgesetzt.

Weich, zart, verletzlich – Kinderhaut ist um ein Vielfaches schutzbedürftiger als die eines Erwachsenen. Die Haut Ihres Kindes besteht ebenso wie Ihre eigene aus einer Oberhaut, einer Basalzellschicht und einer Unterhaut. Bereits ein halbes Jahr nach der Geburt sind diese Hautschichten vollständig entwickelt. Ihre Struktur ist jedoch eine andere. Die UV-empfindlichen Stammzellen, aus denen sich neue Hautzellen bilden, liegen bei Kindern sehr viel dichter unter der Hautoberfläche und sind somit UV-Strahlen stärker ausgesetzt.

Auch bei Sonnenbränden reagiert die kindliche Haut anders als die Erwachsener. Dieses sichtbare „Alarmsignal“ des Körpers tritt bei Kindern zeitverzögert auf. Die Haut ist dann allerdings bereits erheblich geschädigt.

**Achten Sie daher darauf, dass die Haut Ihres Kindes in der Sonne nicht rötet!**

## Vitamin D und Sonnenschutz

Vitamin D wird auch als „Sonnenschein-Vitamin“ bezeichnet. Es entsteht, wenn UVB-Strahlen auf die Haut treffen. Heranwachsende benötigen es ganz besonders für den Aufbau und die Stärkung der Knochen. Wird die Haut vor Sonne geschützt, schränkt dies die Bildung von Vitamin D ein – ungeschützt würde sie Schaden nehmen: ein Dilemma? Nein, denn für eine ausreichende Vitamin D-Produktion ist es nicht notwendig, sich stundenlang in der prallen Sonne aufzuhalten – so die Einschätzung von Experten. In der Regel bilden Kinder im Alltag genug Vitamin D.

Ob ein Mangel an diesem Vitamin vorliegt, stellt der Kinderarzt durch eine einfache Blutuntersuchung fest. Ist dies der Fall, können Vitamin D-Tabletten gegeben werden, da die Nahrung dieses Vitamin meist nur in geringen Mengen enthält. Bei Säuglingen empfehlen Kinder- und Jugendärzte in der Regel generell die Gabe von Vitamin D-Tabletten.





## UV-Index

Ultraviolette Strahlung ist unsichtbar und lässt sich bestenfalls erahnen. Wie stark sie tagesaktuell in Deutschland tatsächlich ist, darüber informiert der UV-Index. Von April bis September wird dieser vom Bundesamt für Strahlenschutz im Internet unter [www.bfs.de/uv-prognose](http://www.bfs.de/uv-prognose) angegeben. Je höher der Indexwert auf einer Skala von 1 bis 11 steigt, desto größer ist das Sonnenbrandrisiko beim ungeschützten Aufenthalt in der Sonne. Schutzmaßnahmen für Kinder werden bereits bei einem mittleren UV-Index von 3 bis 5 empfohlen. Ein Wert, der meist schon im April erreicht wird.

### INDEX

UV 1

#### **Kein Schutz notwendig**

Es ist ein gefahrloser Aufenthalt draußen möglich.

UV 2

UV 3

UV 4

#### **Schutz notwendig**

In der Mittagszeit Schatten suchen! T-Shirt anziehen, Sonnencreme auftragen und Hut aufsetzen!

UV 5

UV 6

UV 7

UV 8

#### **Besonderer Schutz notwendig**

In der Mittagszeit möglichst nicht draußen aufhalten! Unbedingt Schatten suchen! T-Shirt, Sonnencreme und Hut sind ein Muss!

UV 9

UV 10

UV 11

# TIPPS FÜR ELTERN

## Clever in Sonne und Schatten

Der wichtigste Sonnenschutz für Ihr Kind sind Sie. Gehen Sie selbst mit gutem Beispiel voran.



### Pralle Sonne meiden!

Am wirksamsten schützen Sie Ihr Kind vor UV-Strahlung, indem Sie es nicht unnötig viel der Sonne aussetzen. Wie stark die UV-Strahlung tagesaktuell ist, erfahren Sie von April bis September im Internet unter [www.bfs.de](http://www.bfs.de) (siehe Kapitel UV-Index).

- Für Babys ist die direkte Sonne tabu! Sie sind bis zum Ende des 1. Lebensjahres bekleidet im Schatten am besten aufgehoben.
- Lassen Sie Ihr Kind mittags drinnen spielen oder aber draußen im Schatten.
- Spielen auf dem Spielplatz oder Sport im Freien machen auch vormittags und nachmittags Spaß.



### Kleidung ist der beste Schutz!

Ziehen Sie Ihr Kind in der Sonne an – nicht aus! Textiler Sonnenschutz ist wirksam und einfach umzusetzen. Dazu gehören:

- Dicht gewebte, luftige T-Shirts oder Hemden, die die Arme bedecken
- Möglichst lange Hosen oder Kleider

- Tuch, Kappe oder Hut mit Schirm und Nackenschutz
- Schuhe, die den Fußrücken schützen
- Und eine Sonnenbrille! Einen geeigneten UV-Schutz bietet die Kennzeichnung DIN EN ISO 12312-1 mit dem Standard „UV-400“
- Wenn Sie für Ihr Kind spezielle Sonnenschutzkleidung kaufen möchten, achten Sie auf die Kennzeichnung: UV-Protection-Faktor UPF 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“.



### Sonnenschutzmittel

Sonnencreme ist kein Ersatz für Kleidung.

- Schützen Sie unbedeckte Hautflächen Ihres Kindes mit Sonnencreme.
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30, die UVA- und UVB-Schutz bieten und keine Duftstoffe enthalten.
- Vermeiden Sie Gele oder Produkte auf Alkoholbasis, die die Kinderhaut zu sehr austrocknen.
- Tragen Sie die Sonnencreme eine halbe Stunde vor dem Sonnenaufenthalt dick und gleichmäßig auf die Haut auf. Achten Sie dabei besonders auf die „Sonnenterrassen“ Ihres Kindes: Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern, Fußrücken.
- Erneuern Sie den UV-Schutz etwa nach zwei Stunden und nachdem Ihr Kind gebadet hat. Seien Sie sich bewusst, dass dies die Sonnenschutzzeit nicht verlängert.

## UV-Schutz im Urlaub

Die Urlaubszeit ist für Kinder die schönste Zeit im Jahr, in der es viel Neues zu entdecken gibt: am Strand, in den Bergen, im Freibad oder auf dem Abenteuerspielplatz. Richtiger Sonnenschutz gehört im Urlaub genauso dazu wie Eis essen und baden gehen. Am Urlaubsort kann die Sonne allerdings viel intensiver „brennen“, als Sie es sonst gewohnt sind. Dies kann folgende Ursachen haben:

- **Nähe zum Äquator**

Am Äquator ist die UV-Strahlung am stärksten. Je dichter Ihr Urlaubsziel also am Äquator liegt, desto intensiver ist dort auch die Sonne. Machen Sie es den Menschen im Süden nach. Gönnen Sie Ihrer und der Haut Ihres Kindes von 11 bis 16 Uhr eine Siesta.

- **Am Meer und am See**

Beim Strand- oder dem Badeurlaub am See wird die UV-Strahlung der Sonne vom Wasser und vom Sand zurückgestrahlt und so deutlich verstärkt.

- **In den Bergen**

Je höher Ihr Urlaubsort liegt und je klarer die Luft ist, desto intensiver können die UV-Strahlen vordringen. Schnee reflektiert und verstärkt zudem die Sonnenstrahlen.

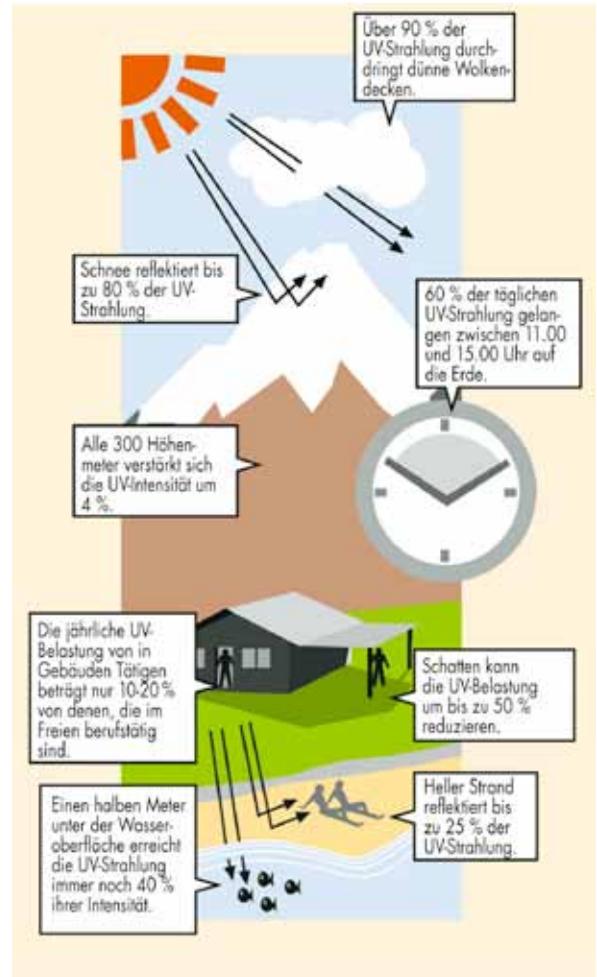
- **In Städten**

Auch Asphalt reflektiert und verstärkt UV-Strahlung.

- **Bewölkung**

Starke Bewölkung vermindert die Stärke der UV-Strahlung, hebt diese aber nicht auf. In einigen Fällen kann die Bewölkung die UV-Strahlung sogar noch verstärken.

Vielleicht können Sie im Internet auch den aktuellen UV-Index für Ihren Urlaubsort erfahren und so die Intensität der Sonne besser einschätzen.



## UV-Schutz im Alltag

Sonnenschutz, der im Urlaub meist selbstverständlich ist, wird im Alltag oft vergessen. Die Sonne scheint jedoch ebenso, wenn Ihr Kind auf dem Schulhof spielt, dem Sportplatz trainiert oder dem Spielplatz tobt.

## Sonnenschutz – ganz alltäglich!

### Schatten spenden

Sonnensegel, Bäume und andere „Schattenspende“ ermöglichen sonnengeschütztes Spielen im Freien und machen so manchen Sommertag angenehmer.

### Eincremen und gut „behüten“

Wenn Kinder ihre eigene Sonnencreme mitbringen, können Sie auch in der Kita oder der Schule eingecremt werden. Das muss vor Ort gut organisiert werden, sorgt aber für entspanntes Spielen. Falls das Sonnenmützchen oder die Kappe zu Hause vergessen wurde, ist es gut, ein paar Ersatzstücke zu haben.

### Sonnenschutz mit Spaß lernen

Das macht zusammen mit anderen am meisten Freude. Unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) gibt es viele Anregungen und kostenlose Materialien, um Kindern Sonnenschutz spielerisch zu vermitteln.

Sie sind hier nicht als Einzelner allein gefragt. UV-Schutz betrifft alle! Es ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, denn es geht auch um ganz grundsätzliche Rahmenbedingungen vor Ort:

- Wie steht es beispielsweise um den Sonnenschutz im Kindergarten, in der Schule oder auf dem Spielplatz Ihres Kindes? Gibt es große Bäume, die Schatten spenden, Sonnensegel oder sonstige schattige Pausenplätze?
- Werden Ausflüge oder schulische Sportstunden, die im Freien stattfinden, bei hohen UV-Werten in die Morgen- oder Nachmittagsstunden verlegt?

Fragen Sie nach! In Ihrer Kita, bei der Schulleitung oder auch der Stadtverwaltung. Gern unterstützen wir Sie durch kostenlose Informationsmaterialien rund um das Thema UV-Schutz.

## UNSER PROJEKT

Die aktuelle Kampagne „Clever in Sonne und Schatten“ der Deutschen Krebshilfe und ihrer Partner informiert über UV-Schutz im Alltag, in der Freizeit und im Urlaub von der Geburt bis zur Volljährigkeit.

Projektpartner der Deutschen Krebshilfe sind:



Arbeitsgemeinschaft dermatologische Prävention e.V. (ADP)  
[www.unserehaut.de](http://www.unserehaut.de)



Der Sonnenschutz-Clown – ein Projekt des Universitäts KrebsCentrums Dresden des Universitätsklinikum Carl Gustav Carus  
[www.krebszentrum.de](http://www.krebszentrum.de)



Die Sonne und Wir / Projekt Sonnenbus – ein Projekt der Universität zu Köln und der Uniklinik Köln  
[sonnenbus.uni-koeln.de](http://sonnenbus.uni-koeln.de)

In Kooperation mit:



Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.  
[www.bvkj.de](http://www.bvkj.de)

Nähere Informationen bietet das Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de). Gern stehen Ihnen auch unsere Ansprechpartner zur Verfügung:

### Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

Henriette Bunde

E-Mail: [info@unserehaut.de](mailto:info@unserehaut.de)

### Deutsche Krebshilfe

Stefanie Scheider

E-Mail: [scheider@krebshilfe.de](mailto:scheider@krebshilfe.de)

## DEUTSCHE KREBSHILFE

Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

**SPENDENKONTO**  
**KREISSPARKASSE KÖLN**  
**IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91**  
**BIC COKSDE33XXX**

### **Stiftung Deutsche Krebshilfe**

Buschstraße 32 53113 Bonn

Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Fax: 02 28 / 7 29 90-11

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### **INFONETZ KREBS**

Tel: 0800 / 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

E-Mail: [krebshilfe@infonetz-krebs.de](mailto:krebshilfe@infonetz-krebs.de)

Internet: [www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)