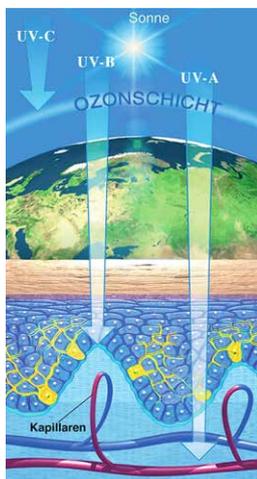


Warum Kinder Sonnenschutz brauchen – Das Factsheet für auszubildende Erzieher*innen



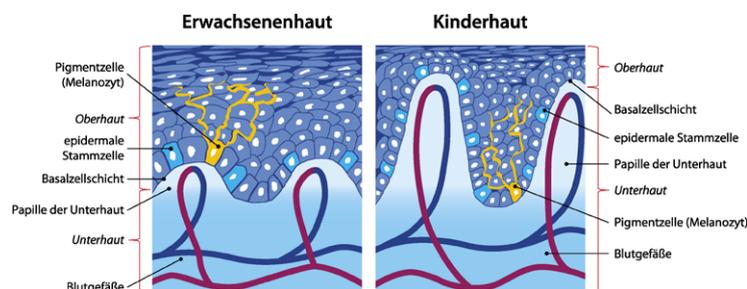
Die UV-Strahlen der Sonne



© Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V.

Ein Teil der **UV-B- und sämtliche UV-A-Strahlen** erreichen uns, wenn wir im Freien sind. Dringt zu viel UV Strahlung in die Haut ein, kann diese das Erbgut in den Stammzellen schädigen. Das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken, **steigt** dadurch. Nicht nur die natürliche UV-Strahlung, sondern auch die **künstliche UV-Strahlung** in Solarien ist krebserregend!

Typ: Kinderhaut



© Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V.

Für Kinder gibt es einen eigenen Hauttyp: **Kinderhaut**. Die UV-empfindlichen **Stammzellen**, aus denen sich neue Hautzellen bilden, liegen bei Kindern und Jugendlichen sehr viel **dichter unter der Hautoberfläche** und sind somit den UV-Strahlen der Sonne stärker ausgesetzt als bei Erwachsenen.

Da der Eigenschutz der Kinderhaut bis zum **12. Lebensjahr** noch nicht voll entwickelt ist, sollten **Kinder** in Kindertageseinrichtungen oder Grundschulen bzw. Ganztageseinrichtungen vor der UV-Strahlung besonders geschützt werden.

Hautkrebs ist weltweit die **häufigste Krebserkrankung**. Hauptursache ist die UV-Strahlung. Pro Jahr erkranken in Deutschland **287 000** Menschen neu an Hautkrebs, davon erhält etwa jeder **8.** die Diagnose schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) (Stand 2021).



Die wichtigsten UV-Schutz-Maßnahmen im Überblick

☀️ Sonnenstand berücksichtigen

In der Mittagszeit und im Frühjahr wird die Strahlung der Sonne stärker. Setzen Sie sich und die Kinder von **April bis September** nicht zu viel UV-Strahlung durch die Sonne aus und meiden Sie die Mittagssonne zwischen **11 und 15 Uhr**.

👕 Kleidung

Zu gut schützender Kleidung gehören T-Shirts oder Hemden, die die **Schultern und Arme bedecken**, und **längere Hosen** oder Kleider. Die Kleidung sollte dicht gewebt, aber luftig und weit geschnitten sein.

📊 aktuellen UV-Index prüfen

Gerade bei Bewölkung, Wind und im kühlen Frühjahr wird die Stärke der Sonne **oft unterschätzt**. Mithilfe des UV-Index kann man die Stärke der UV-Strahlung besser einschätzen und den passenden Sonnenschutz finden. Informieren Sie sich beispielsweise unter www.bfs.de/uv-prognose.

☀️ Schatten suchen

Vor allem in der Mittagszeit (11 bis 15 Uhr) sollten Sie im Haus bleiben oder sich ein schattiges Plätzchen suchen. Am besten geeignet ist der Schatten von **Häusern**, von dichten **Bäumen** oder von speziellen **Sonnenschirmen** oder **-segeln**.

🧢 Kopfbedeckung

Gesicht, Nacken und **Ohren** sollten mit Kopfbedeckungen (z. B. Hüte) geschützt werden.

🕶️ Sonnenbrille

Eine Sonnenbrille bietet weiteren Schutz für die **Augen**, die durch UV-Strahlung geschädigt werden können.

🧴 ausreichend Sonnencreme

Sonnenschutzmittel sind **kein Ersatz** für Schatten oder Kleidung. Sie sollen die Hautflächen schützen, die nicht von Kleidung bedeckt sind. Empfohlen werden Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens **30** und mit UVA- und UVB-Schutz. Die Sonnencreme sollte 30 Minuten vor dem Sonnenaufenthalt **dick** und **gleichmäßig** aufgetragen werden. Nach spätestens 2 Stunden nachcremen!