



Sonnenschutz bei Kindern – Unsere Empfehlungen für Ihr Kind

Liebe Eltern,

die Haut von Kindern ist besonders empfindlich und benötigt daher einen wirksamen Schutz vor UV-Strahlung. Ein verantwortungsvoller Sonnenschutz ist entscheidend, um Sonnenbrand und langfristige Hautschäden (wie z.B. Hautkrebs) zu vermeiden. Nachfolgend finden Sie wichtige Empfehlungen für den Sonnenschutz Ihres Kindes:

- Schatten ist der beste Sonnenschutz – reicht aber nicht aus:
- Vermeiden Sie direkte Sonne zwischen 11 und 15 Uhr, in dieser Zeit unbedingt im Schatten oder besser in geschlossenen Räumen aufhalten
- Nutzen Sie Hüte mit breiter Krempe, leichte Kleidung ggf. mit UV-Schutz. Im Freibad/am Meer unbedingt UV-Schutzkleidung verwenden!
- Tragen Sie Kinder-Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30, besser LSF 50) großzügig auf alle unbedeckten Hautstellen auf. Verwenden Sie möglichst ein sensitive-Produkt um Inhaltsstoffe wie Parfüm, Farbstoffe, Emulgatoren, etc. zu vermeiden.
- Sonnenschutzmittel für Erwachsene sind nicht geeignet!
- Cremen Sie Ihr Kind 20–30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien ein – auch an bewölkten Tagen.
- Verwenden Sie wasserfeste Sonnencremes und cremen Sie regelmäßig nach – insbesondere nach dem Baden oder Schwitzen.
- Denken Sie auch an empfindliche Stellen wie Ohren, Nacken, Fußrücken und Lippen (Lippenpflegestifte mit LSF).
- Säuglinge unter einem Jahr sollten sich möglichst immer im Schatten aufhalten. Auch sie sollen mit Kinder-Sonnenschutzcreme eingecremt werden.

Bei weiteren Fragen zum Thema Sonnenschutz beraten wir Sie gerne.

Herzliche Grüße

Ihr Praxisteam