

## SONNENSCHUTZ-TIPPS FÜR KINDER

- Säuglinge bis 1 Jahr nicht direkter Sonnenbestrahlung aussetzen
- Kind im Kinderwagen mit UV-Sonnenschirm oder UV-Sonnentuch schützen
- Kleinkinder und Kinder: Schatten der Sonne vorziehen und Vermeiden der Sonnenexposition von 11 bis 15 Uhr
- Sonnenhut mit Nackenschutz und breiter Krempe tragen
- Schulterdeckende Kleidung und Hose tragen
- CE zertifizierte Sonnenbrille tragen mit Vermerk «100% UV»
- Kindgerechtes Sonnenschutzmittel in ausreichender Menge ca. 30 Minuten vor der Sonnenexposition auftragen
- Lippen, Ohren, Nase und Fussrücken nicht vergessen
- Sonnenschutzmittel alle 2-3h nachtragen, auch wasserfeste Produkte
- zum Planschen und Baden Badekleidung mit UV-Schutz anziehen

## TIPP FÜR ERWACHSENE

- Zeigen Sie uns Muttermale und verdächtige Hautveränderungen. Falls angezeigt, können wir Ihnen auf Ihren Wunsch einen Hautarzt oder eine Hautärztin vermitteln.

Foto: © yellowj - Fotolia.com



# HAUTapotheke

## Sonnenschutz bei Kindern

Ihre HAUTapotheke



Dieses Projekt wird unterstützt von:



## Sonnenschutz ist Pflicht!

Die Babyhaut, insbesondere ihre Hornhaut, ist sehr dünn und deren Eigenschutz ist noch ungenügend ausgebildet. Man geht davon aus, dass die Eigenschutzzeit der Babyhaut nur gerade zwei bis zehn Minuten beträgt. Kinderhaut ist auch noch dünner und somit auch empfindlicher als die Erwachsenenhaut. Auch die Augen der Kinder benötigen einen speziellen UV-Schutz, da sie mehr Sonnenlicht bis zur Netzhaut vordringen lassen.

## Wie schütze ich mein Kind vor UV-Strahlung?

Der Schutz gegen die schädlichen UV-Strahlen wird durch den begrenzten Aufenthalt in der Sonne, das Tragen von Kleidung und die Anwendung von Sonnenschutzmittel erreicht.

Babys gehören im ersten Lebensjahr nicht an die pralle Sonne. Kleinkinder und ältere Kinder sollten generell Schatten der Sonne vorziehen und die direkte Sonneneinstrahlung zwischen 11 und 15 Uhr meiden. Wichtig ist auch, dass Kinder, die sich in der Sonne aufhalten, schulterdeckende Kleider, Hose, Sonnenbrille und einen breitkrempigen Hut tragen, der Gesicht, Ohren und Nacken schützt. Auf unbedeckte Hautpartien sollte immer ein Sonnenschutzmittel mit zuverlässigen UV-A- und UV-B-Filtern aufgetragen werden. Am besten gehen Eltern mit gutem Vorbild voran und schützen sich ebenfalls durch Eincremen und mit einem Hut.

## Wie schützen die Sonnenschutzmittel?

In Sonnenschutzmitteln sind chemische und/oder physikalische UV-Filter enthalten. Chemische Filter absorbieren die UV-Strahlen und wandeln sie in Wärme um. Auch physikalische UV-Filter funktionieren hauptsächlich durch das Absorbieren der UV-Strahlung. Da es sich hierbei aber um mineralische Partikel handelt, können sie zusätzlich noch durch einen zweiten Weg via Reflexion und Streuung vor UV-Strahlung schützen.

## Welchen Lichtschutzfaktor muss ich wählen?

Der LSF bedeutet eigentlich nichts weiter, als eine Zeitverlängerung der Eigenschutzzeit der Haut. Er gibt an, wie viel Mal länger man sich der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Bei einem LSF 15 erreicht noch ein Fünftel der UVB-Strahlung die Haut, bei LSF 30 ein Dreissigstel, die Schutzleistung ist also doppelt so hoch. Für Kinder sind gemäss aktuellen Empfehlungen Sonnenschutzmittel mit einem LSF von 50 empfohlen.

## Was ist der UV-Index?

Die Stärke der UV-Strahlung in einer Region wird durch den UV-Index beschrieben. Je höher der Index, desto stärker und schädlicher ist die UV-Strahlung, und desto höher muss der Sonnenschutz sein. Die täglich aktualisierten Werte für die Schweiz erhalten Sie unter [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)

## Welches Produkt wähle ich für mein Kind?

Für Kinder unter 1 Jahr sollten Produkte mit rein physikalischen Filtern verwendet werden. Wir unterstützen Sie gerne bei der Wahl des richtigen Produktes für Sie und Ihr Kind.

## Wieviel Sonnencreme muss ich auftragen?

Die empfohlene Menge an Sonnenschutzmittel beträgt 2mg pro cm<sup>2</sup> Haut, was bei einem 1.80m grossen Menschen ungefähr 30 g Sonnenschutzmittel entspricht. Da dies für die meisten Menschen sehr abstrakte Werte sind, kann man mit dem Abmessen von Fingerlängen eine Idee für die Menge an Sonnenschutz erhalten. Für einzelne Körperteile wird empfohlen eine oder zwei Fingerlängen Sonnenschutz abzumessen und zu verwenden (mehr Details finden Sie z. B. unter [www.ultrasun.com/de-CH/faq](http://www.ultrasun.com/de-CH/faq)). Wenn dies zu grosse Mengen für eine Anwendung sind empfiehlt es sich, das Produkt 2x im Abstand von ca. 15 Minuten aufzutragen.

Fragen Sie in unserer medinform Hautapotheke nach dem besten Sonnenschutz für Ihre Haut. Aus unserem Sortiment von über 100 verschiedenen Sonnenschutzmitteln finden wir das für Ihre Haut und Ihre Bedürfnisse optimal passende Produkt.

Das speziell ausgebildete Team berät Sie gerne.