

**INFORMATION**  
RAT UND HILFE  
FÜR IHR KIND

# Sonnenschutz

bei Kindern und Jugendlichen




# ALLGEMEIN

**Kinderhaut reagiert empfindlich auf äußere Einflüsse wie etwa UV-Strahlung. Die Intensität der UV-Strahlung wird durch die Jahres- und Tageszeit, durch geografische Gegebenheiten wie Breitengrad, Höhe über dem Meer und die Reflexion der UV-Strahlung durch die Umgebung (z. B. Wasser, Schnee) bestimmt. Eine der Hauptursachen für Hautkrebs sind UV-Strahlen.**

Ein konsequenter und wirksamer Sonnenschutz ab dem Kindesalter ist deshalb dringend empfohlen. Für Kinder und Jugendliche mit Krankheiten, intensiven Therapien (z. B. Chemotherapie, Radiotherapie, nach Transplantationen, bei reduzierter Immunität oder nach großflächigen Hautverletzungen) und mit Narben ist ein konsequenter Sonnenschutz unerlässlich.

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- » Übermäßige Sonneneinstrahlung vermeiden, insbesondere kein Aufenthalt in der direkten Sonne in den Mittagsstunden zwischen 11 und 15 Uhr.
- » Angepasste Kleidung inkl. Kopfbedeckung, Sonnenbrille und T-Shirt; beim Baden ist ein UV-Schutzanzug empfohlen.
- » Regelmäßiges Auftragen eines Sonnenschutzmittels mind. mit Schutzfaktor 30 vor dem Aufenthalt in der Sonne und weiterhin regelmäßig ca. alle 2–3 Stunden tagsüber.
- » Nach dem Baden oder nach dem Aufenthalt im Sand den Sonnenschutz erneuern.
- » Produkte, welche auch im UVA-Bereich schützen, sind zu bevorzugen; diese sind am UVA-Signet zu erkennen. 
- » Vitamin D-Prophylaxe gemäß der aktuellen österreichischen Empfehlung im ersten Lebensjahr.



## SPEZIFISCHE EMPFEHLUNGEN BEZÜGLICH SONNENSCHUTZ IM ERSTEN LEBENSJAHR:

- » Direkte Sonneneinstrahlung meiden, generell im Schatten aufhalten und auch unterwegs für Schatten sorgen.
- » Schulterbedeckende Kleidung inkl. Hose, Sonnenhut, Sonnenbrille
- » Im ersten Lebensjahr nur Sonnenschutzmittel mit rein physikalischen Filtern verwenden.