Masterplan Prävention Bayern

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

Sonne(n) mit Verstand

Ein Leitfaden zum richtigen Sonnenschutz für Kinder

Sonne(n) mit Verstand ... statt Sonnenbrand

www.sonne-mit-verstand.de

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Ohne Sonnenschein sind Urlaub und Freizeit nur halb so schön. Besonders nach den Wintermonaten ist die Freude über Sonnenschein und wärmere Temperaturen besonders groß. Wer seine Haut aber übermäßig lange und schutzlos der Sonne und ihrer energiereichen ultravioletten Strahlung aussetzt, riskiert nicht nur vorzeitige Hautalterung. Er schadet auch seiner Gesundheit. Bösartige Neubildungen der Haut zählen zu den weltweit am häufigsten auftretenden Krebsarten. Jeder kann betroffen sein. Kinderhaut ist dabei besonders gefährdet. Jeder Sonnenbrand in der Kindheit erhöht das Hautkrebsrisiko.

Unsere Ozonschicht ist ein wirksamer Schutzschild der Erde gegen ultraviolette Strahlung. Sie filtert die schädliche UV-C-Strahlung der Sonne vollständig aus und schwächt die etwas weniger gefährliche UV-B-Strahlung größtenteils ab. Zu starke UV-Strahlung schädigt Haut, Augen sowie Erbgut und schwächt das Immunsystem. Doch die schützende Ozonschicht, die das Leben auf der Erde, so wie wir es kennen, erst ermöglicht, hat in den letzten Jahrzehnten abgenommen und erholt sich nur langsam.

Umso wichtiger ist: Jede und jeder von uns kann einer potenziellen Gefährdung seiner Gesundheit vorbeugen. Wenn Sie sich an die in dieser Broschüre vorgestellten Empfehlungen halten, können Sie und Ihre Familie den Aufenthalt in der Sonne unbeschwert genießen. Sonne(n) mit Verstand schützt vor Sonnenbrand und beugt Hautkrebs vor!

Judith Gerlach, MdL
Bayerische Staatsministerin für
Gesundheit, Pflege und Prävention

Zarte Haut braucht starken Schutz

Die wichtigsten Regeln für den richtigen Sonnenschutz bei Kinden:

- **Kinder unter zwei Jahren nie direkter Sonne aussetzen!**
- **Beim Sonnenschutz gilt folgende Reihenfolge:**
  vermeiden, bedecken, cremen.
- **Kinder nicht der Mittagssonne zwischen 11 bis 15 Uhr aussetzen!**
  Die Sonnenbrandgefahr ist am höchsten, wenn auch die Sonne am höchsten steht.
- **Immer durch Kleidung schützen!**
  Immer durch Kleidung schützen! Hut mit Nackenschutz, T-Shirt mit halblangem Ärmel, Höschen mit halblangen Beinen. Bei längerem Spielen am Wasser kann ein Badeshirt sinnvoll sein.
- **Unbedeckte Körperpartien eincremen:**
  Mindestens Lichtschutzfaktor 30 oder mehr!
  Verwenden Sie spezielle Kinderprodukte.
- **Immer mit Sonnenbrille!**
  Schützen Sie die Augen Ihres Kindes durch eine hochwertige Sonnenbrille, Ihr Augenoptiker berät Sie gerne.
- **Gehen Sie auch beim Sonnenschutz mit gutem Beispiel voran!**
  Als Eltern sind Sie die Hau(p)tverantwortlichen für Ihre Kinder. Sie haben die Verantwortung und Vorbildfunktion. Kinder und Jugendliche sollten am besten nie einen Sonnenbrand erleiden.

Weitere Tipps zum gefahrlosen Sonnen

- Der beste Sonnenschutz ist geeignete Kleidung und eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe.
- Bleiben Sie bei empfindlicher und/oder nicht sonnengewöhnter Haut ohne Sonnenschutz grundsätzlich nicht länger als 5 bis 10 Minuten in der Sonne.
- Tragen Sie das Sonnenschutzmittel großzügig vor der Sonnenbestrahlung auf. Dünn aufgetragen ist der Schutzfaktor wesentlich geringer als auf der Packung angegeben.
- Wiederholen Sie das Auftragen regelmäßig, um den Verlust an Sonnenschutzmittel durch Wasserkontakt, Abrieb (zum Beispiel durch Abtrocknen) oder Schwitzen auszugleichen, auch wenn das Produkt Angaben enthalten sollte, dass ein einmaliges Auftragen ausreichen würde. Die vertretbare Verweildauer in der Sonne wird durch das wiederholte Auftragen allerdings nicht verlängert.
- Achten Sie bei Sonnenschutzmitteln auf ein ausgewogenes UVB- und UVA-Schutz-Verhältnis. Vor allem bei Produkten mit hohem und sehr hohem Schutzniveau ist zum Beispiel ein UVA-Schutz nach australischem Standard nicht ausreichend.
- Auch ohne Sonnenbrand kann die UV-Strahlung durch vorzeitige Hautalterung und erhöhtes Krebsrisiko schaden. Von überlangem Sonnen „baden“ ist deshalb abzuraten. Am besten ist ein Verzicht.

Weitere Informationen

Mehr zum Thema UV-Strahlung und Sonnenschutz erhalten Sie hier:

- **www.sonne-mit-verstand.de**
- **www.bestellen.bayern.de**
  in unserer Broschüre „Sonne(n) mit Verstand“. Hier finden Sie diesen Leitfaden auch in Leichter Sprache!

Sonnen mit Verstand

Ein Leitfaden zum richtigen Sonnenschutz für Kinder
Spezielle Informationen zum Thema erhalten Sie bei der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern, den Gesundheitsverwaltungen an den Landratsämtern und kreisfreien Städten in Bayern sowie bei den Verbänden, Organisationen und deren Mitgliedern, die die Aktion „Sonne(n) mit Verstand statt Sonnenbrand" unterstützen:

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Bayerischer Apothekerverband e. V.

Bayerische
Landesärztekammer

Bayerischer
Augenoptikerverband

SVLFG Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Bayerischer Landes-Sportverband e. V.

EISKALT EINGECREMT!

Coole Tipps für den Sommer-Bade-Spaß

1. Sonnencreme darf an heißen Sommertagen nicht fehlen!
2. Viel trinken und lieber leichte Dinge wie Obst und Gemüse essen.
3. Nicht zu lange in der prallen Sonne liegen! Besser: Im Schatten bleiben.
4. Für den sicheren Spaß im kühlen Wasser unbedingt schwimmen lernen und regelmäßig üben!

AKTIV DURCH DEN SOMMER!

Coole Tipps für den Sommer-Bade-Spaß

1. Du willst dich wohlfühlen wie ein Fisch im Wasser und dort ganz sicher sein?
2. Lerne schwimmen und trainiere fleißig weiter!
3. Wo das am besten geht, erfährst du im Schwimmbad oder im Sportverein.
4. Gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin macht es besonders viel Spaß.
5. Und mit einem Schwimmabzeichen kannst du allen zeigen, wie fit du im Wasser bist!

Dieser Flyer wurde Ihnen überreicht durch:

Der **Masterplan Prävention Bayern** ist eine Initiative des **Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.**

Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit, Pflege und Prävention

Haidenauplatz 1, 81667 München,
Gewerbemuseumsplatz 2, 90403 Nürnberg
E-Mail: poststelle@stmgp.bayern.de
Tel.: +49 (0) 89 95414-0

Gestaltung: CMS – Cross Media Solutions GmbH
Bildnachweis: © istockphoto.com/pixdeluxe (Titelbild); © Imgorthand; © max-kegfire; gettyimages.com: © Chris Tobin; Jakob Helbig;
Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier (FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)
Stand: Mai 2026
Artikelnummer: stmgp_gesund_050

Hinweis: Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten.
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.