



**SONNENSCHUTZ  
FÜR KINDERHAUT**

Filme für Fachkräfte, Eltern und Kinder



# INHALT

Ein anderer Umgang mit der Sonne.....	3
Filme für alle Zielgruppen.....	4
Sonnenstrahlen und UV-Strahlen.....	5
Schäden und Schutzmechanismen.....	6
Die Kinderhaut ist empfindlicher.....	7
Der UV-Index.....	8
Praktische Tipps für einen gesunden Umgang mit der Sonne.....	10
Kopfbedeckung, passende Bekleidung und Sonnencreme in der Einrichtung.....	12
FAQ zum Sonnenschutz.....	13



HIER GEHT ES ZU DEN FILMEN

# EIN ANDERER UMGANG MIT DER SONNE



Besonders Sonnenbrände in der Kindheit gelten als ein Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs im Erwachsenenalter, da die dünne Kinderhaut den eigenen Schutzmechanismus noch nicht vollständig ausgebildet hat. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Daher ist der richtige Sonnenschutz in der Kindheit die beste Präventionsmaßnahme, um Hautkrebs zu verhindern.

Der Krebsverband Baden-Württemberg e.V. möchte mit den Filmen »Sonnenschutz für Kinderhaut« einen Beitrag dazu leisten, Kinder nachhaltig zu schützen. Ziel dieser Filme ist es daher, Kinder, pädagogische Fachkräfte und Eltern zu einem gesunden Umgang mit der Sonne zu motivieren.



# FILME FÜR ALLE ZIELGRUPPEN

Die Filme »Sonnenschutz für Kinderhaut« richten sich an die unterschiedlichen Adressaten, die an dieser frühen Hautkrebspräventionsarbeit beteiligt sind. Für pädagogische Fachkräfte wird die Umsetzung von gesundem Sonnenschutz in zwei baden-württembergischen Kitas gezeigt. Für Kinder wird das Thema Sonnenschutz von Kindern ansprechend und spielerisch erklärt. Eltern wird veranschaulicht, auf was speziell geachtet werden muss, damit ihr Kind vor den Gefahren der Sonne geschützt wird. Wer sein Wissen vertiefen möchte, findet im letzten Kapitel dieser DVD ein Experteninterview mit Prof. Dr. Matthias Augustin, Direktor am Institut für Versorgungsforschung in der Dermatologie und bei Pflegeberufen (IVDP) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Für Menschen mit sprachlichen oder kognitiven Barrieren steht ein Film ohne Sprechertext (»Stummfilm«) auf dieser DVD zur Verfügung.



# SONNENSTRAHLEN UND UV-STRAHLEN



Das Licht der Sonne können wir sehen und ihre Wärme spüren. Doch die Sonne sendet außerdem noch die sogenannten ultravioletten Strahlen (UV-A und UV-B) zu uns auf die Erdoberfläche.

UV-A und UV-B-Strahlen können tief in unsere Haut eindringen und dort große Schäden anrichten.

## **UV-A-Strahlen:**

- dringen tief bis in die Lederhaut ein und sind somit gefährlicher als UV-B-Strahlen
- Solarien nutzen hauptsächlich UV-A Strahlen
- sind für die sonnenbedingte Hautalterung mitverantwortlich

## **UV-B-Strahlen:**

- dringen nur bis in die Oberhaut ein
- sind hauptsächlich für Sonnenbrände verantwortlich
- sind notwendig für die Vitamin D-Produktion des Körpers



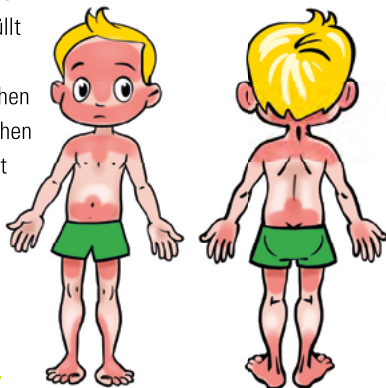
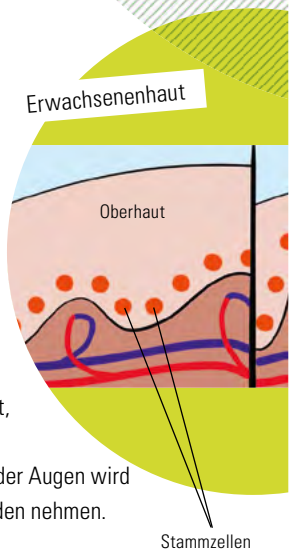


# SCHÄDEN UND SCHUTZMECHANISMEN

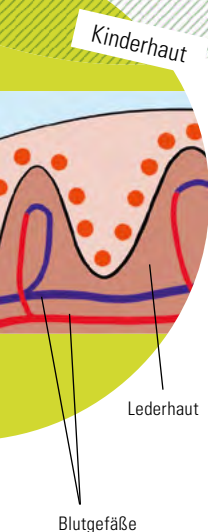
Wenn UV-Strahlung zu lange auf die menschliche Haut trifft, zerstört sie die Hautzellen. Es kommt zu Verbrennungen, dem schmerzhaften und gut sichtbaren Sonnenbrand. Doch die meisten Schäden richtet sie ganz unbemerkt an.

Denn die UV-Strahlung dringt bis in die tiefer liegende Lederhaut ein. Dort beschädigt sie auch die Blutzellen, die dort durch die Adern fließen. So wird neben der Haut auch das Immunsystem des Körpers geschwächt und damit die Fähigkeit, sich gegen Krankheitserreger zu wehren. Zudem wird die Hautalterung beschleunigt. Auch die empfindliche Oberfläche der Augen wird durch UV-Strahlung gereizt und kann sogar langfristigen Schaden nehmen.

Um sich vor der UV-Strahlung zu schützen, bildet die Haut den dunklen Farbstoff Melanin. Sie füllt die Hautzellen damit an, um die empfindlichen Kerne vor der Strahlung abzuschirmen. Das sehen wir: Die Haut wird braun. Obwohl viele Menschen mit gebräunter Haut Schönheit und Gesundheit verbinden, ist das Braunwerden immer ein Zeichen, dass die Strahlung für den eigenen Hauttyp zu intensiv ist.



# DIE KINDERHAUT IST EMPFINDLICHER



Kinderhaut ist empfindlicher und dünner als die Haut von Erwachsenen und ihre Schutzmechanismen sind noch nicht so gut ausgeprägt. Daher kann ihr zu viel Strahlung leicht Schaden zufügen, der nicht mehr repariert werden kann.

Die empfindlichen Stammzellen, aus denen sich neue Hautzellen bilden, liegen bei der Kinderhaut dichter unter der Hautoberfläche als bei den Erwachsenen. Sie sind so der schädigenden UV-Strahlung stärker ausgesetzt (siehe Grafik).

## Entstehung von Hautkrebs

Die Haut hat einige Enzyme, die durch UV-Strahlung beschädigte Zellen wieder reparieren können. Wenn diese allerdings durch häufige, lang andauernde UV-Strahlung überfordert werden, kommen sie mit der Reparatur nicht mehr hinterher. So kann es passieren, dass die beschädigten Zellen nicht entdeckt und repariert werden. Aus ihnen können sich dann viele Jahre später unbemerkt Hautkrebszellen entwickeln.

Besonders Sonnenbrände in der Kindheit sind ein gefährlicher Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs im Verlauf des Lebens.



# DER UV-INDEX

Der UV-Index ist eine Maßeinheit für die Intensität der UV-Strahlen, die bei uns auf der Erdoberfläche ankommen. Diese ist in unseren Breiten über das Jahr recht unterschiedlich.

Je stärker die Strahlung, desto höher ist der UV-Index und desto mehr Schutzmaßnahmen vor der Strahlung sind angebracht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Empfehlungen zum Schutz vor der Sonne aufgestellt. Es ist zu beachten, dass diese Empfehlungen für alle Teile der Bevölkerung gelten. Kleine Kinder und besonders empfindliche Menschen müssen sogar noch vorsichtiger sein.



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den tagesaktuellen UV-Index herauszufinden. Zwei gute Quellen sind das Bundesamt für Strahlenschutz und der Deutsche Wetterdienst. Es gibt auch diverse Apps, welche den tagesaktuellen UV-Index anzeigen sowie die erforderlichen Schutzmaßnahmen.

**UV-Index 1-2:***Geringe Gesundheitsgefahr.*

Keine Schutzmaßnahmen erforderlich. Aufenthalt im Freien ist gefahrlos.

**UV-Index 3-5:***Mittlere Gesundheitsgefahr.*

Schutzmaßnahmen werden sehr empfohlen. Bekleidung, Sonnencreme und Kopfbedeckung schützen vor zu viel UV-Strahlung. In der Mittagszeit Schatten aufsuchen.

**UV-Index 6-7:***Hohe Gesundheitsgefahr.*

Schutzmaßnahmen sind notwendig. In der Sonne werden sonnendichte, lange Bekleidung, Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung benötigt. In der Mittagszeit Schatten aufsuchen.

**UV-Index 8-9+:***Sehr hohe Gesundheitsgefahr.*

Schutzmaßnahmen sind unbedingt erforderlich. Auch im Schatten werden sonnendichte, lange Bekleidung, Sonnencreme (SPF 30+), Sonnenbrille und Kopfbedeckung benötigt! Vermeidung des Aufenthalts im Freien zwischen 11 und 15 Uhr.




## PRAKTISCHE TIPPS...

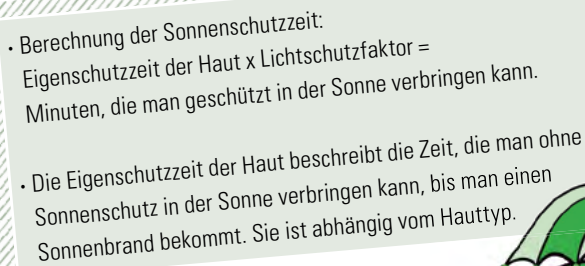


### ... für einen gesunden Umgang mit der Sonne

- Meiden Sie die stärkste Sonneneinstrahlung zur Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr und nutzen sie für Aktivitäten im Freien die Vormittags- und Nachmittagsstunden. Halten Sie sich bei starker Sonneneinstrahlung im Schatten auf. Auch Wolken halten nur 20% der UV-Strahlung ab.
- Schützen Sie Ihre Haut durch angemessene Bekleidung.
- Schützen Sie sich mit Sonnencreme.
- **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.**



- 
- Es ist empfehlenswert, Ihr Kind komplett einzucremen, da UV-Strahlung auch durch die Kleidung gelangen kann. Empfehlenswert ist die Verwendung eines hohen Lichtschutzfaktors von mindestens 30, bei Kindern mit empfindlicher Haut 50+.
  - Bei Sonnencreme gilt das Motto »viel hilft viel«. Deshalb sollte im Laufe des Tages auch nachgcremt werden, wobei das den Schutz pro Tag nicht verlängert. Laut deutscher Kinderärzte sollte nur die Hälfte bis maximal zwei Drittel der errechneten Schutzzeit in der Sonne verbracht werden.

- 
- Berechnung der Sonnenschutzzeit:  
 $\text{Eigenschutzzeit der Haut} \times \text{Lichtschutzfaktor} =$   
Minuten, die man geschützt in der Sonne verbringen kann.
  - Die Eigenschutzzeit der Haut beschreibt die Zeit, die man ohne Sonnenschutz in der Sonne verbringen kann, bis man einen Sonnenbrand bekommt. Sie ist abhängig vom Hauttyp.





# KOPFBEDECKUNG, PASSENDE KLEIDUNG UND SONNENCREME IN DER EINRICHTUNG

Sonnencreme, eine Kopfbedeckung, die Gesicht, Nacken und Ohren schützt sowie sonnendichte Ersatzkleidung, die Schultern und Knie bedeckt, sollte für jedes Kind in der Kinderbetreuungseinrichtung zur Verfügung stehen.

## **Kleidung:**

Für Kopfbedeckungen und Kleidung gilt: Textilien stellen einen guten Schutz gegen UV-Strahlung dar. Ein herkömmliches weißes Baumwollshirt hält nur ca. 40% der UV-Strahlung ab. Bei dem gleichen Shirt in schwarzer Farbe wird die Haut aber schon vor ca. 90% der Strahlung geschützt. Dabei kommt es natürlich auf die Art des Stoffes an. Je dichter ein Stoff gewebt ist, desto besser.

## **Sonnencreme:**

Die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. empfiehlt, Kinder unter einem Jahr nicht einzucremen. Ihre Haut reagiert auf äußere Einflüsse empfindlicher und es dauert einige Jahre bis die Hautschutzbarriere aufgebaut ist. Deshalb ist es wichtig, sie niemals der direkten Sonneneinstrahlung auszusetzen und sie durch entsprechende Kleidung zu schützen.

Bei der Auswahl der Sonnencreme sollten Sie darauf achten, dass die Creme dermatologisch getestet ist. Parabene und Mineralöle sollten nicht enthalten sein. Außerdem sollte ein UV-A/UV-B-Logo ausgewiesen sein.



## FAQ ZUM SONNENSCHUTZ

- *Warum soll ich mich ständig neu eincremen, wenn doch die Schutzzeit nicht verlängert werden kann?*

Der Sonnenschutz geht beispielsweise durch den Aufenthalt im Wasser, das Schwitzen in der Sonne, durch Reibung oder durch den Kontakt mit der Kleidung an den betroffenen Stellen verloren. Daher ist es wichtig, sich regelmäßig neu einzucremen.

- *Ist Sonnencreme nicht giftig (z.B. »Octinoxat«)? Welche unschädlichen Produkte gibt es?*

Es wird empfohlen, bei Kindern mineralische Produkte (die typischerweise einen weißen Film hinterlassen) zu verwenden. Diese Produkte enthalten keine Nanopartikel, die durch die dünne Kinderhaut in tiefere Schichten gelangen. Es sollten keine Mineralöle und Parabene enthalten sein. Verschiedene Apps können bei der Überprüfung der Inhaltsstoffe Hilfestellung geben.

- *Ist die teure Creme immer die bessere Wahl?*

Nein, insbesondere gibt es viele günstige Produkte von Discountern, die alle wichtigen Kriterien erfüllen. Welche Creme gut in Vergleichstests abgeschnitten hat, können Sie beispielsweise in den Verbrauchermagazinen Stiftung Warentest oder Stiftung Ökotest nachlesen.

- *Auf der Creme steht »wasserfest«. Kann ich mich darauf verlassen?*

Nein, das nachcremen ist wichtig! Wenn Kinder im Wasser planschen, reiben sie unwillkürlich an Armen, Beinen etc. die Creme ab. Dadurch wird der Schutzfilm beschädigt.

• *Vergisst die Haut einen Sonnenbrand nicht irgendwann?*

Nein, die Haut vergisst nie, sie addiert. Jeder Sonnenbrand bedeutet eine Schädigung!

• *Ist Schatten ungefährlich?*

Man bräunt auch im Schatten und kann bei entsprechendem Hauttyp ohne Schutz auch dort einen Sonnenbrand bekommen. Es ist wichtig, immer Schutz und Schattenplätze zu suchen, die pralle Sonne zu meiden und sich auch im Schatten einzucremen.

• *Warum ist Wasser (Meer) so tückisch?*

Wasser wirkt wie ein Brennglas: Es reflektiert die Sonne und zwar bis in die Tiefe.

• *Sind Aftersunprodukte überflüssig?*

Auf keinen Fall. Genauso wichtig wie das Eincremen mit Sonnencreme ist das Auftragen eines Aftersunproduktes nach dem Duschen und dem Aufenthalt in der Sonne. Die neuesten Studien belegen, dass dem Aftersunprodukt bei der Reparatur der Haut eine große Bedeutung zukommt.

• *Es gibt für Kinder Sonnenarmbanduhren oder Smartsun UV-Bänder fürs Handgelenk. Bringen die was?*

Ja. Die Kinder begeistern sich für solche Gadgets. Sie lieben es, hier selbst Verantwortung zu übernehmen. Diese Armbänder kosten nicht viel (ca. 0,50 EUR).



## IMPRESSUM

**Idee:** Marion v. Wartenberg, Staatssekretärin a.D.

**Redaktion:** Vanessa Lenkenhoff

**Leitung:** Ulrika Gebhardt

**Autor:** Stephan Ferdinand

**Herstellung:** Eckhard Wendling

**Wissenschaftliche Begleitung:** Prof. Dr. Matthias Augustin

**Fachliche Unterstützung:** Dr. Natalia Kirsten

**Kamera:** Sabine Kühn

**Grafik:** Gunter Großholz

**Layout:** Cathrin Rapp

**Dank:** Den Trägern, allen Fachkräften, Eltern und Kindern in der Evangelischen inklusiven Kindertagesstätte Martinskirche Stuttgart und der Kindertagesstätte Kirchacker Waiblingen

**Produktion:** Steinbeis-Transferzentrum Audiovisuelle Medien an der Hochschule der Medien Stuttgart.

© Dezember 2019. Krebsverband Baden-Württemberg. Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten.

Kein Verleih! Keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung.

GEMA-freie Musik von <https://audiohub.de>.



Bei weiterem Fragen:

KREBSVERBAND  
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Adalbert-Stifter-Straße 105 | 70437 Stuttgart  
Telefon 0711.848-10771 | [info@krebsverband-bw.de](mailto:info@krebsverband-bw.de)

**[www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de)**