

21.05.2026 - 08:15 Uhr

Kinderhaut braucht besonderen Sonnenschutz



Sonnenschutz ist für alle wichtig, besonders jedoch im Kindesalter: Sonnenbrände in jungen Jahren erhöhen das Risiko für Hautkrebs im späteren Leben. Deshalb ist es wichtig, die empfindliche Kinderhaut vor UV-Strahlen richtig zu schützen. Tipps dazu geben das Bundesamt für Gesundheit (BAG), die Krebsliga, die Suva und die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (SGDV) in ihrer gemeinsamen Kampagne.

Sehr geehrte Medienschaffende

Im Mai steigen die Temperaturen und Kinder verbringen wieder mehr Zeit auf den Spielplätzen, Jugendliche draussen auf dem Sportplatz. In dieser Jahreszeit nimmt aber auch die Intensität der UV-Strahlung zu. Das ist ein Risiko für die empfindliche Kinderhaut: Da deren Haut noch nicht vollständig entwickelt ist, reagieren Kinder und Jugendliche schneller auf UV-Strahlen als Erwachsene.

Schatten, Kleidung, Sonnencreme

Im Zentrum der gemeinsamen Kampagne von BAG, Krebsliga, Suva und SGDV steht eine klare Botschaft: Schatten ist der wirksamste Sonnenschutz. Besonders zwischen 11 und 15 Uhr sollten sich Kinder möglichst im Schatten aufhalten, da in dieser Zeit der Grossteil der täglichen UV-Strahlung auftritt. Für Säuglinge gilt: direkte Sonneneinstrahlung möglichst ganz vermeiden.

Zusätzlich empfehlen die vier Organisationen, Kinder konsequent mit geeigneter Kleidung zu schützen. Dicht gewebte Textilien sowie breitkrempige Hüte bieten einen wirksamen Schutz für besonders exponierte Körperstellen wie Kopf, Schultern und Nacken. «Kleider schützen besser als Sonnencreme und sind gerade bei Kindern oft praktischer, da ein Nachcremen entfällt. Für Wasserratten gibt es spezielle UV-Kleidung, die auch in nassem Zustand gut schützt», erklärt Joëlle Jufer, Präventionsspezialistin bei der Krebsliga Schweiz.

Sonnenschutzmittel ergänzen diese Massnahmen und sollten auf unbedeckten Hautpartien grosszügig und regelmässig aufgetragen werden – insbesondere nach dem Aufenthalt im Wasser.

Ein häufig geäussertes Anliegen von Eltern betrifft die Vitamin-D-Versorgung. «Für Kinder ist gezieltes Sonnenbaden keine geeignete Methode zur Vitamin-D-Bildung. Stattdessen wird in den ersten Lebensjahren eine Supplementierung empfohlen», erklärt Prof. Dr. med. Olivier Gaide, Präsident der SGDV.

Jugendliche beim Berufseinstieg sensibilisieren

Und auch für Jugendliche ist der Sonnenschutz ein wichtiges Thema. Besonders gefährdet sind Lernende, die aus beruflichen Gründen oft draussen an der Sonne arbeiten. «Es ist zentral, Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger schon zu Beginn ihrer Ausbildung auf die Wichtigkeit des konsequenten UV-Schutzes aufmerksam zu machen», sagt Dr. Roland Krischek von der Suva.

Solariumbesuche erhöhen das Risiko für Hautschäden und Hautkrebs deutlich. Seit 2019 regelt die Verordnung zum Bundesgesetz über den Schutz vor Gefährdungen durch nichtionisierende Strahlung und Schall (V-NISSG) deren Gebrauch, um besonders Jugendliche und Risikopersonen, besser zu schützen. «Aus gesundheitlicher Sicht wird daher empfohlen, möglichst auf einen Solariumbesuch zu verzichten», sagt Evelyn Stempfel vom BAG.

Mit ihrer gemeinsamen Kampagne «Schütze dich vor Hautkrebs» wollen die beteiligten Organisationen das Bewusstsein in der Bevölkerung stärken. Ziel ist es, Hautschäden frühzeitig zu verhindern und das Risiko für Hautkrebs langfristig zu senken. Denn wirksamer Sonnenschutz im Kindesalter trägt dazu bei, mehr künftige Hautkrebs-Fälle zu vermeiden.

Sonnenschutz – die drei wichtigsten Tipps

1. **Schatten aufsuchen:** Wann immer möglich im Schatten aufhalten, insbesondere zwischen 11 und 15 Uhr. Babys unter 1 Jahr am besten gar nicht der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen.
2. **Haut bedecken:** Hut mit breiter Krempe, Sonnenbrille und lange Kleidung tragen.
3. **Sonnencreme:** Grosszügig und regelmässig auftragen, hoher Lichtschutzfaktor (mind. LSF30, Kinder 50+) und UVA-Zeichen wählen.

Weitere Informationen

- www.krebsliga.ch/sonnenschutz
- www.suva.ch/sonne
- www.derma.swiss/patienten/hautkrebspraevention/
- www.bag.admin.ch/sonne-und-uv

Kontakt für Medienanfragen

Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie
info@derma.ch
031 352 22 02

Krebsliga Schweiz
media@krebsliga.ch

031 389 93 31

Suva

medien@suva.ch

041 419 56 26

Bundesamt für Gesundheit

media@bag.admin.ch

058 462 95 05

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003316/100940178> abgerufen werden.