

## Sonne genießen – ohne Reue!

**Der Sommer bringt nicht nur Sonnenschein und Freude in die Klassenzimmer, sondern auch eine wichtige Verantwortung für die Gesundheit und Sicherheit sensibler Kinderhaut. Grundschullehrkräfte sollten das Thema „Sonnenschutz“ aufgreifen und sowohl Wissen vermitteln als auch bewusste Gewohnheiten fördern. Sonnenschutz ist mehr als nur ein Thema für den Schulhof – es ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsbildung, der Kinder vor den langfristigen Risiken der UV-Strahlung schützt.**



Weitere Informationen siehe DGUV-Broschüre „Sonnenschutz in der Kindertagesbetreuung“, FBBE-011

Ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) gehört neben dem sichtbaren Licht und der Infrarotstrahlung zur optischen Strahlung und hat sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Haut. Ein positiver Effekt umfasst die Anregung der Vitamin-D-Bildung, die für Knochengesundheit und ein starkes Immunsystem wichtig ist. Mit der UV-Strahlung der Sonne kommen aber auch gesundheitsgefährdende Auswirkungen hinzu. Die langwellige UV-A-Strahlung dringt tief in die Haut, sorgt seltener für Sonnenbrände, dafür aber für ein höheres Risiko der Mutation und der Bildung von Melanomen. Die UV-B-Strahlung dringt nicht so tief in die Hautschichten ein, sorgt für die Bildung von Melanin, dem körpereigenen Farbpigment, und für die Entstehung von Sonnenbränden. Die UV-B-Strahlung schädigt die DNA direkt an der Hautoberfläche.

Wie gefährlich die tägliche UV-Strahlung ist, kann aus den gängigen Wetter-Apps und Onlinediensten abgelesen werden. Der sogenannte „UV-Index“ ist eine standardisierte Messgröße für die Intensität der UV-Strahlung. Die Skala ist von 0 bis > 11 angegeben, wobei ein höherer UV-Index mit einer höheren UV-Belastung einhergeht. Der UV-Index hängt von der Jahres- und Tageszeit ab. Ebenso sind Faktoren wie geografische Lage, Bewölkung und Höhe über dem Meeresspiegel entscheidend bei der Berechnung.



Foto: unsplash, Adriana Tamayo

UV-Index	Bewertung	Schutz
0–2	niedrig	Schutz nicht zwingend erforderlich
3–5	mäßig	Schutz erforderlich: Hut, Bekleidung, Sonnenbrille, Sonnencreme
6–7	hoch	Schutz erforderlich: Hut, Bekleidung, Sonnenbrille, Sonnencreme, Mittagssonne meiden
8–10	sehr hoch	Schutz erforderlich: breitkrempiger Hut, sonnendichte Bekleidung, Sonnenbrille, Sonnencreme auch im Schatten, Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden
> 11	extrem	Schutz erforderlich: breitkrempiger Hut, sonnendichte Bekleidung, Sonnenbrille, Sonnencreme auch im Schatten, Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

### Sonneneinstrahlung und Hautkrebs

Hautkrebs gehört mit zu den häufigsten auftretenden Krebsarten. Jährlich erkranken über 300.000 Menschen an Hautkrebs. 4.000 Menschen versterben jährlich an Hautkrebs. In den allermeisten Fällen liegt die Ursache für die Erkrankung in einer erhöhten Sonneneinstrahlung.<sup>1</sup> Jede stärkere Sonneneinstrahlung und jeder Sonnenbrand schädigt die Haut langfristig. Sonnenbrände in Kindheit und Jugend erhöhen das Risiko, später am sogenannten „schwarzen Hautkrebs“ (malignes Melanom) zu erkranken.<sup>2</sup> UV-Strahlung kann Mutationen im Erbgut der Hautzellen verursachen, die durch häufige oder intensive Bestrahlung nicht mehr vollständig repariert werden können. Kinderhaut ist besonders empfindlich, da ihre Schutzmechanismen noch nicht voll entwickelt sind.



Foto: adobestock.com, Alexandre Cuesta

Wer seine Haut vor zu viel Sonnenstrahlung schützt, reduziert sein Hautkrebsrisiko.

### Mit heiler Haut davonkommen: vielschichtiger Schutz

Die Haut schützt den Körper vor Umwelteinflüssen und ist in drei Schichten aufgebaut:

- **Oberhaut (Epidermis):** besteht v. a. aus hornbildenden Zellen (Hornschicht)
- **Lederhaut (Dermis):** mit Blutgefäßen, Nervenenden und Drüsen
- **Unterhaut (Hypodermis):** mit Fettgewebe zur Isolation

UV-Strahlung regt die Produktion von Melanin an und verdickt die Hornschicht (Lichtschwiele), was einen gewissen Eigenschutz bietet. Dennoch ist dieser Schutz begrenzt. In der Haut sitzen außerdem sogenannte Hautstammzellen, die für ihre ständige Selbsterneuerung und Regeneration nach Verletzungen (Wundheilung) sorgen.

<sup>1</sup> [https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/klimawandel-uv/klima-uv-erkrankung/klima-uv-erkrankung\\_node.html](https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/klimawandel-uv/klima-uv-erkrankung/klima-uv-erkrankung_node.html)

<sup>2</sup> <https://www.barmer.de/resource/blob/1304174/8ffe6e343ad9e082581bbb6911e74023/dl-arztreport-2025-data.pdf>



Kleidung ist wirksamer als Sonnencreme, Fachbeitrag des DGUV-Magazins KinderKinder: <https://www.kinderkinder.dguv.de/kleidung-ist-wirksamer-als-sonnencreme/>.

### Kinderhaut – besonders schutzbedürftig

Die Haut von Kindern ist besonders empfindlich. Die Hautschichten sind um einiges dünner als die von Erwachsenen, und der Eigenschutz der Haut entwickelt sich in den ersten Lebensjahren noch. Dennoch ist es für die kindliche Entwicklung wichtig, an der frischen Luft zu spielen und sich bewegen zu können. Ein UV-Schutz ist also notwendig, da Kinder der UV-Strahlung in besonderem Maße ausgesetzt sind.

### Die wichtigsten Sonnenschutzregeln

1. **Mittagssonne meiden:** Aktivitäten zwischen 11 und 15 Uhr sollten in den Schatten verlegt werden. Auch ein bewölkter Mittagshimmel lässt noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung durchdringen.
2. **Schattenplätze:** Schattige Plätze bieten den einfachsten Schutz – auch vor einer starken Mittagssonne.
3. **Schützende Kleidung:** Locker sitzende Kleidung, die Arme und Beine bedecken sollte. Für noch mehr Sicherheit gibt es Shirts und Hosen, die mit einer speziellen Webtechnik oder Imprägnierung gefertigt sind. Diese bieten einen höheren Schutz vor UV-Strahlung. Die Kleidung sollte dem UV-Standard 801 sowie mindestens dem UV-Schutzfaktor 30 entsprechen.
4. **Kopfbedeckung:** Sie schützt empfindliche Bereiche wie Kopfhaut, Ohren und Nacken.
5. **Sonnenbrille:** Modelle mit 100-prozentigem UV-A- und UV-B-Schutz sind ideal.
6. **Viel trinken:** Durch Schwitzen bedingten Flüssigkeitsverlust ausgleichen.



Sonnenschutz für Groß und Klein, Fachbeitrag des DGUV-Magazins top eins, <https://topeins.dguv.de/gesundheitschutz/sonnenschutz-fuer-gross-und-klein/>

### Cremen statt brennen: der richtige Lichtschutzfaktor für Kinder

Was nicht von Kleidung bedeckt werden kann, sollte mithilfe von Sonnenschutzmitteln geschützt werden. Um die Strahlungen zu blocken, sollte auf einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 gesetzt werden. Speziell für Kinder konzipiertes Sonnenschutzmittel schützt die Kinderhaut vor dem Austrocknen. Das sind meist Cremes oder Lotionen. Kinderhaut sollte nicht mit Sprays oder Gelen versorgt werden, da diese der Haut nicht ausreichend Feuchtigkeit zuführen. Wichtig ist, die Kinder sorgfältig, ausreichend und rechtzeitig einzucremen. Es empfiehlt sich ein Eincremen etwa eine halbe Stunde vor dem Sonnenaufenthalt. Bei Aktivitäten im Wasser muss darauf geachtet werden, dass das Sonnenschutzmittel wasserfest ist. Da die UV-Belastung durch das Wasser verstärkt wird, sollten Kinder außerdem einen höheren Lichtschutzfaktor, z. B. 50+ verwenden. Nach dem Baden wird der Sonnenschutz erneuert, indem nachgecremt wird. Weitere Informationen und Sonnenschutzmaßnahmen können Sie dem Fachbeitrag „Sonnenschutz für Groß und Klein“ entnehmen: <https://topeins.dguv.de/gesundheitschutz/sonnenschutz-fuer-gross-und-klein/>.

### Gesunde Bräune? Auf keinen Fall

Wer den Sommer liebt, der liebt in den allermeisten Fällen auch die Sonne. Die Sonnenstrahlen erwärmen nicht nur das Gemüt, sondern sorgen auch für einen frischen, gebräunten Teint. Aber Achtung: Gebräunte Haut ist kein Zeichen für gesunde Haut, sondern immer ein Zeichen für einen UV-Hautschaden. Die Haut warnt den Körper vor Haut- und DNA-

Schädigung, indem Melanin an den entsprechenden Stellen freigesetzt wird. Es soll den Körper vor weiteren schwerwiegenden Bränden und Schäden schützen. Es muss also gar nicht erst zu einem gefährlichen Sonnenbrand kommen, um das Krebsrisiko zu erhöhen und die Haut schneller altern zu lassen. Zwar sind die Reparatursysteme oftmals in der Lage, die Hautveränderungen wieder zu beheben. Aber ständige und andauernde Exposition kann schon dafür sorgen, dass das Reparatursystem überfordert ist und die Haut nicht vollständig regenerieren kann. Es kommt zu Mutationen, die ein besonders hohes Potenzial für die Entwicklung bösartiger Tumoren bergen.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> <https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/akut/schutzreaktion.html>

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Sommer, Sonne, Sonnenschutz, Mai 2025

**Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

**Redaktion:** Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Annika Siefert, Wiesbaden



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehr-  
materialien



Distanz-  
unterricht