



Foto: Dominik Buschardt

# Sonnenschein, aber sicher!

Sonnenschutztipps für Eltern

# Sonnenschutz? Aufgepasst!

Liebe Eltern,

Sonne ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor, denn sie hilft dem Körper Vitamin D zu bilden, sorgt für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus und regelt unsere Körpertemperatur. Sonne verleiht Energie und macht gute Laune. Doch sie hat auch ihre Schattenseiten, denn ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) schädigt meist unbemerkt Haut und Augen. Besonders Kinder sind gefährdet, da ihre Haut um ein Vielfaches schutzbedürftiger ist als die von Erwachsenen.

Der richtige Umgang mit der Sonne sollte ähnlich wie das Zähneputzen bereits in der frühen Kindheit gelernt und zur Selbstverständlichkeit werden. Sonnensicheres Verhalten im Kindesalter schützt vor Gesundheitsgefahren im Alter. Kinder lernen von den Erwachsenen, das heißt: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran! Wir zeigen Ihnen, wie einfach Sie Sonnenschutz in den Alltag integrieren können.

Ihre Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW)



Jede Sonnendosis wird gespeichert und erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.

## Kinderhaut braucht besonders viel Schutz vor Sonne

Medizinische Untersuchungen haben ergeben, dass Sonnenbrände im frühen Kindesalter einen besonderen Risikofaktor für die Entstehung von Melanomen (Hautkrebs) darstellen. Vermeiden Sie daher auf jeden Fall einen Sonnenbrand!

Kinderhaut ist um ein Vielfaches schutzbedürftiger als die von Erwachsenen. Die empfindlichen Stammzellen, aus denen sich neue Hautzellen bilden, liegen bei Kindern sehr viel dichter unter der Hautoberfläche. Damit sind sie der UV-Strahlung stärker ausgesetzt. Zudem tritt das „Alarmsignal“ Sonnenbrand bei Kindern später auf als bei Erwachsenen. Die Haut ist dann bereits erheblich geschädigt.



### Sonnenschutz-Tipps

#### **Intensive Sonne meiden!**

- Für Kinder bis zu einem Jahr ist direkte Sonne tabu
- Mittagszeit (11 bis 15 Uhr) drinnen oder im Schatten verbringen und intensive Sonne meiden
- Bäume, Sonnensegel und Schirme bieten draußen einen guten Schutz beim Spielen
- UV-Index beachten. Denn: Je höher der UV-Index ist, desto größer die Sonnenbrandgefahr. Mehr unter: [www.bfs.de/uv-prognose](http://www.bfs.de/uv-prognose)

Wolken bieten trügerischen Schutz. Bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung durch!



## Dichte Kleidung ist der beste Schutz!

Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper. Dazu gehören:

- Kopfbedeckung mit Ohren- und Nackenschutz
- Langärmeliges Shirt oder T-Shirt
- Möglichst lange Hose oder Rock
- Schuhe, die auch Fußrücken und Ferse schützen
- Sonnenbrille

Foto: iStock.com/Plus69



**Kaufen Sie Kindersonnenbrillen immer im Fachhandel und achten Sie auf Bruchfestigkeit, „UV-Schutz 400“ und die „EU-Norm 12312-1“.**



Foto: Dominik Buschardt

**Regelmäßiges Nachcremen zum Aufrechterhalten der Schutzschicht ist wichtig, besonders nach dem Baden und Planschen.**



## **Jetzt kommt erst das Sonnenschutzmittel!**

- Schützen Sie alle unbedeckten Hautstellen Ihres Kindes mit Sonnenschutzmittel
- Wählen Sie einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF 50)
- Berücksichtigen Sie besonders die „Sonnenterrassen“ wie Stirn, Ohren, Nase, Kinn, Lippen, Schultern und Fußrücken
- Verwenden Sie eine wasserfeste Sonnencreme ohne Duftstoffe
- Sonnencreme dick und gleichmäßig auftragen. Grundsätzlich gilt: Viel hilft viel!
- Seien Sie sich bewusst, dass Nachcremen den Sonnenschutz aufrechterhält, aber nicht verlängert

## **Sonnenschutz geht alle was an!**

Bietet Ihre Kita ausreichend Schattenplätze durch Sonnensegel oder Bäume? Gibt es Regeln zum Eincremen? Werden Aktivitäten draußen bei starker Sonne in die Morgenstunden oder nach drinnen verlegt?

Bei Fragen rund um das Thema Sonnenschutz sprechen Sie Ihre Kita oder Schule direkt an. Sie können viel für den aktiven Sonnenschutz Ihres Kindes tun. Doch Sonnenschutz ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, sie braucht schützende Maßnahmen in der Kita, Schule oder auf dem Spielplatz.

Mehr Informationen für den aktiven Sonnenschutz unter [www.ukbw.de/sonnenschutz-fuer-kinder](http://www.ukbw.de/sonnenschutz-fuer-kinder)



**[www.ukbw.de](http://www.ukbw.de)**

### **Hauptsitz Stuttgart**

Augsburger Straße 700

70329 Stuttgart

Postanschrift:

70324 Stuttgart

Telefon: 0711 9321-0

[www.ukbw.de/kontakt](http://www.ukbw.de/kontakt)