



# Sommer Sonne Sonnenschutz

Liebe Eltern,

der Sommer steht vor der Tür und damit auch die Zeit, die unsere Kinder vermehrt im Freien verbringen. Die frische Luft und das Spielen im Freien sind essenziell für die Entwicklung unserer Kleinen, jedoch ist dabei ein effektiver Sonnenschutz unverzichtbar. In diesem Artikel möchten wir Ihnen hilfreiche Tipps und Informationen zum Thema Sonnenschutz für Kinder geben. Dabei gehen wir auf die Bedürfnisse der Kinder ein und berücksichtigen alltägliche Herausforderungen, welchen Sie als Eltern begegnen können.

## Warum ist Sonnenschutz bei Kindern besonders wichtig?

Die Haut von Kindern ist deutlich empfindlicher als die von Erwachsenen. Sie ist dünner und produziert weniger schützendes Melanin, was zu einem erhöhten Risiko für Sonnenbrand und langfristige Hautschäden führen kann. Daher ist es besonders wichtig, Kinderhaut wirksam vor UV-Strahlung zu schützen, um bleibende Schäden und das Risiko für Hautkrebs im späteren Leben zu minimieren.

Im Folgenden haben wir zunächst wichtige, erprobte und wirksame Maßnahmen zusammengestellt, welche Sie als Eltern bei Ihrem Kind während der heißen Sommerzeit berücksichtigen sollten.

## Die wichtigsten Maßnahmen zum Sonnenschutz



### Schatten aufsuchen

- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die UV-Strahlung am stärksten ist.
- Achten Sie darauf, dass Spielplätze und Aufenthaltsorte im Freien ausreichend schattige Bereiche bieten. Im Idealfall Baumschatten



### Sonnenschutzkleidung tragen

- Kleiden Sie Ihr Kind in leichte, langärmelige Kleidung und lange Hosen aus dicht gewebten Stoffen.
- Ein breitkrepiger Hut schützt Gesicht, Ohren und Nacken. Eine Sonnenbrille mit UV-Schutz ist ebenfalls ratsam.



## Sonnencreme richtig verwenden

- Wählen Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50+), die speziell für Kinder geeignet ist.
- Tragen Sie die Sonnencreme großzügig und gleichmäßig auf alle unbedeckten Hautstellen auf, etwa 20 Minuten bevor Ihr Kind nach draußen geht.
- Wiederholen Sie das Eincremen alle zwei Stunden und nach dem Schwimmen oder starkem Schwitzen.



## Vorbildfunktion

- Kinder lernen durch Nachahmung. Seien Sie selbst ein gutes Vorbild und schützen auch Ihre Haut vor der Sonne.

Wenn Sie diese Tipps beherzigen, haben Sie bereits viel zum Schutz Ihres Kindes vor gefährlicher und (haut-)schädlicher Sonneneinstrahlung unternommen. Damit Ihnen die Anwendung in Ihrem Alltag noch leichter gelingen und verselbstständlichen kann, möchten wir Ihnen folgenden Ratschläge mit an die Hand geben:

## Fazit

Ein guter Sonnenschutz ist entscheidend für die Gesundheit Ihrer Kinder und hilft, langfristige Hautschäden zu vermeiden. Mit einfachen Maßnahmen und etwas Planung lässt sich der Schutz vor UV-Strahlung problemlos in den Alltag integrieren. Ihre Bemühungen tragen dazu bei, dass Ihre Kinder die sonnigen Tage sicher und unbeschwert genießen können.



## Alltägliche Herausforderungen und praktische Tipps



### Routine entwickeln

Machen Sie das Eincremen zu einem festen Bestandteil der Morgenroutine, ähnlich wie das Zähneputzen. So wird es schnell zur Gewohnheit.



### Sonnenschutz zum Mitnehmen

Bewahren Sie eine kleine Tube Sonnencreme in der Tasche oder im Auto auf, um jederzeit nachcremen zu können.



### Kindertageseinrichtung einbeziehen

Hinterlegen Sie in der Einrichtung eine Tube Sonnencreme für Ihr Kind. Informieren Sie die Einrichtung gegebenenfalls über Besonderheiten oder Allergien Ihres Kindes. Ebenfalls sollten Ihr Kind in der Einrichtung immer einen Sonnenhut/ Mütze an der Garderobe haben.



### Erklärung und Aufklärung

- Erklären Sie Ihrem Kind spielerisch, warum Sonnenschutz wichtig ist. Bücher oder kindgerechte Videos zum Thema können helfen, das Bewusstsein zu schärfen.