

Schutz vor Sonne und Hitze für Kinder



<https://pixabay.com/de/photos/kind-junge-see-wasser-spielen-1440526/>

Der Sommer bringt viel Freude mit sich, aber auch Gefahren durch starke Sonneneinstrahlung und hohe Temperaturen. Besonders Kinder sind empfindlich gegenüber UV-Strahlung und Hitze, daher ist es wichtig, sie gut zu schützen.

Warum ist Sonnenschutz wichtig?

Kinderhaut ist besonders empfindlich und hat eine dünnere Hornschicht als die Haut von Erwachsenen. Ein Sonnenbrand in der Kindheit kann das Risiko für Hautkrebs im späteren Leben erhöhen. Daher ist es unerlässlich, Kinder vor UV-Strahlen zu schützen.

Tipps für den Sonnenschutz:

1. **Schatten suchen:** Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung am stärksten. Haltet euch in dieser Zeit möglichst im Schatten auf.
2. **Sonnenschutzmittel:** Verwendet Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens SPF 30). Tragt es großzügig auf und erneuert es alle zwei Stunden sowie nach dem Schwimmen oder starkem Schwitzen.
3. **Schutzkleidung:** Helle, dicht gewebte Kleidung, ein Sonnenhut mit breiter Krempe und eine Sonnenbrille mit UV-Schutz bieten zusätzlichen Schutz.
4. **Sonnenschirme und Markisen:** Diese sorgen für schattige Plätze im Garten oder auf dem Balkon.

Hitzeschutz für Kinder:

Hohe Temperaturen können schnell zur Überhitzung führen, was für Kinder besonders gefährlich ist. Achtet daher auf folgende Maßnahmen:

1. **Flüssigkeitszufuhr:** Kinder sollen ausreichend trinken, idealerweise Wasser oder ungesüßte Tees.
2. **Leichte Kleidung:** Leichte, helle Kleidung hilft, die Körpertemperatur zu regulieren.

3. **Kühle Räume:** Lüftet morgens und abends gut durch und vermeidet direkte Sonneneinstrahlung in Wohnräumen während des Tages.
4. **Aktivitäten anpassen:** Plant körperliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Zusätzlich empfiehlt es sich, regelmäßig den UV-Index zu überprüfen, um die täglichen UV-Belastungen besser einschätzen zu können. Weitere praktische Tipps und detaillierte Informationen zum Sonnen- und Hitzeschutz findet ihr auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([BZgA](#)) unter kindergesundheit-info.de. Hier findet ihr auch einen tollen Erklärfilm, der die wichtigsten Punkte zusammenfasst.

Wir wünschen euch einen sicheren und entspannten Sommer!