

## Elternbrief Sonnenschutz



### Sommerzeiten – Schattenseiten

Sonne tut uns gut. Sie ist wichtig für den menschlichen Organismus, denn Sonnenstrahlen fördern die Bildung von Vitamin D, das für den Knochenaufbau, die Stärkung des Immunsystems und unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielt. Außerdem regen Sonnenstrahlen Kreislauf, Durchblutung und Stoffwechsel an.

Doch übermäßige Bestrahlung kann zu Sonnenbrand und einem langfristig erhöhten Hautkrebsrisiko führen. Kinderhaut ist ausgesprochen empfindlich gegenüber UV-Strahlung, da der UV-Eigenschutz in jungen Lebensjahren noch kaum entwickelt ist. Deshalb ist es wichtig, Kinderhaut von klein auf vor Sonne zu schützen und eine Sonnenschutz-Routine einzuführen. Wie Getränk und Pausenbrot sollte zwischen April und September auch eine Tube Sonnencreme mit in den Schulranzen gepackt werden.

### Die richtige Sonnenschutz-Routine:

- Kinder sollten nicht in der Sonne spielen, solange ihr Schatten kleiner ist als ihr Körper.
- Alle unbedeckten Körperpartien sollten ausreichend mit wasserfestem Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30) eingecremt werden. Auch im Schatten braucht man Sonnenschutz! >>>

### Das gehört zum Sonnenschutz dazu:



Darf im Sommer nicht fehlen: wasserfeste Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Schutz, mind. LSF 30.



Zwischen 11 und 15 Uhr auch mit Sonnenmilch die pralle Sonne meiden.



Kleidung ist der beste Sonnenschutz! Alle Körperstellen, die nicht bedeckt sind, müssen eingecremt werden.



Schutz für die Augen: Sonnenbrille mit 100% UV-A- und UV-B-Schutz.



Wasser und Sand reflektieren und erhöhen die Stärke der UV-Strahlung. Daher Sonnenschutz mit LSF 50 nutzen. UV-Schutz-Schwimmkleidung beim Baden tragen.



- Bei der Wahl von Sonnenschutzmitteln auf einen UV-A- und UV-B-Schutz achten. Die Haut sollte mindestens 30 Minuten vor dem Spielen im Freien eingecremt werden. Da die Haut von Kindern nur einen Eigenschutz von etwa 5 Minuten aufweist, benötigt sie einen hohen Lichtschutz (ab LSF 30). Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, um wie viel länger man sich mit Sonnenschutz in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand zu erleiden.

- Kinder mit Allergien reagieren zum Teil empfindlich auf Sonnenschutzmittel mit chemischem Lichtschutz. Fragen Sie Ihre(n) Haut- oder Kinder- und Jugendärztin/-arzt nach dem am besten geeigneten Sonnenschutzmittel.
- Durch Hautkontakt, Schweiß und beim Baden reibt sich die Creme im Tagesverlauf ab. Regelmäßiges Nachcremen wird daher empfohlen. Wichtig: Das Nachcremen erhält nur den Schutz, verlängert aber nicht die Schutzdauer!
- Kinder im Offenen Ganztag verbringen bei Sonnenschein viele Stunden mit Spielen und Toben im Freien. Damit auch Erzieherinnen und Erzieher im Offenen Ganztag mit auf den Sonnenschutz achten können, sollten Kinder im Sommer Sonnenhut und Sonnenmilch immer im Schulranzen dabei haben.

**Kinder lernen am guten Beispiel: Zeigen Sie ihrem Kind, wie man es richtig macht.**

### Wie lange schützt das Sonnenschutzmittel?

**Hinweis: Achten Sie auf den Lichtschutzfaktor!**

UV-Eigen- schutz- zeit der Haut	×	Licht- schutz- faktor	=	geschützte Dauer in der Sonne
--	---	-----------------------------	---	-------------------------------------

**Für Kinderhaut gilt:**

5 min. × 30 LSF = max. 150 min.

5 min. × 50 LSF = max. 250 min.

Um den ganzen Kinderkörper einzucremen, werden ca. 20 bis 30 ml Sonnenmilch, das sind umgerechnet zwei Esslöffel, benötigt. Beim Eincremen sollte man von oben nach unten (Gesicht, Ohren, Hals, Arme, Brust, Rücken, Beine und Füße) vorgehen, damit nichts vergessen wird.

**WICHTIG! Sonnenschutz kann durch Nachcremen erneuert, aber nicht verlängert werden!**

### Weitere Informationen zum Thema Sonnenschutz finden Eltern unter:

- [www.unserehaut.de](http://www.unserehaut.de)
- [www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz)
- [www.gesundmachtschule.de/Gesundheitsinformationen](http://www.gesundmachtschule.de/Gesundheitsinformationen)



Alle interessierten Grundschulen und Förderschulen im Rheinland sind eingeladen, an diesem Programm teilzunehmen. Die teilnehmenden Schulen erhalten ein Unterstützungskonzept und Materialien zur Umsetzung der folgenden Gesundheitsthemen:

- Essen und Ernährung
- Der menschliche Körper/Beim Arzt
- Bewegung und Entspannung
- Sexualerziehung
- Suchtprävention/Ich-Stärkung

[www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de)

Schulen, die an dem Programm teilnehmen möchten, können sich wenden an:

Ärztammer Nordrhein  
E-Mail: [sabine.schindler-marlow@aekno.de](mailto:sabine.schindler-marlow@aekno.de)  
oder [snezana.marijan@aekno.de](mailto:snezana.marijan@aekno.de)  
Telefon: 0211 4302-2031

AOK Rheinland/Hamburg,  
E-Mail: [silva.bieling@rh.aok.de](mailto:silva.bieling@rh.aok.de)  
Telefon: 0211 8791-1586

