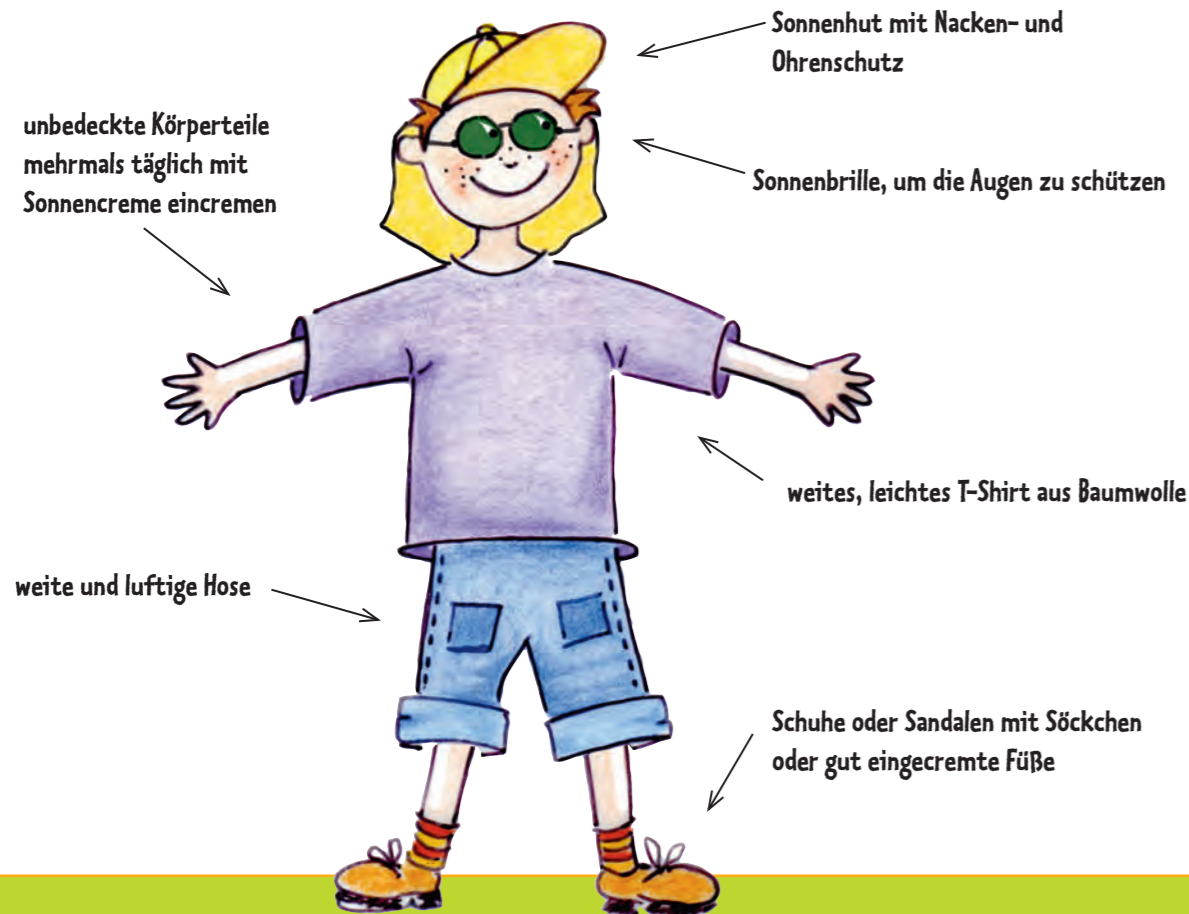


Sonnenkinder sind auf der Hut!

Paul liebt Sonnenschein und spielt sehr gerne draußen. Wenn die Sonne scheint, beachtet er immer ein paar einfache Regeln. Er zieht sich zum Beispiel etwas an. Das klingt zwar komisch, weil die meisten Leute sich bei Sonnenschein ja eher ausziehen. Aber Paul weiß, dass Bekleidung der beste Sonnenschutz ist. Hier kannst Du sehen, wie Paul sich richtig vor zuviel Sonne schützt.



Tipps für Eltern!

Nehmen Sie Ihr Kind in Schutz!

Kinder spielen gerne im Freien - und das sollen sie auch. Kinderhaut ist jedoch sehr empfindlich, weil ihre Selbstschutzmechanismen vor allem in den ersten Lebensjahren nicht genügend ausgebildet sind. Ausreichender Sonnenschutz ist deshalb keine Spielerei, sondern eine ernsthafte Notwendigkeit. Bereits schmerzlose Hautrötungen - und erst recht milde und schwere Sonnenbrände - in der Kindheit und Jugend verursachen bleibende Schäden der Haut. Im

Erwachsenenalter können diese Schädigungen zu vorzeitiger Hautalterung und zum Auftreten verschiedener Formen von Hautkrebs führen.

- Sorgen Sie deshalb dafür, dass Ihr Kind immer gut „behütet“ und bekleidet ist: Einen besonders guten Schutz vor ultravioletter Strahlung (UV-Schutz) bieten Textilien, die gemäß DIN EN 13758 gekennzeichnet werden bzw. mit Zertifikat, z. B. UV-Standard 801 oder UPF von mindestens 40.

- Suchen Sie immer Spielmöglichkeiten im Schatten. Babys dürfen grundsätzlich nie in die pralle Sonne.

- Die UV-Strahlung der Sonne lässt sich von Wolken oder Wind nicht abhalten und erreicht die Haut auch beim Schwimmen und Tauchen. Bitte cremen Sie Ihr Kind bei längeren Aufenthalten im Freien immer mit einem Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor ein (mindestens LSF 15).

- Vergessen Sie nicht, dass Kinder viel Flüssigkeit brauchen. Am besten sind Wasser, ungezuckerte Tees und verdünnte Fruchtsäfte.



Tipps rund um das Thema Sonnenschutz

mit Ausmalbogen

Wie Du Dich richtig vor der Sonne schützt.



Landesregierung Brandenburg
Ministerium für Gesundheit und Soziales des Landes Brandenburg
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Henning-von-Tresckow-Str. 2-13,
14467 Potsdam
E-Mail: poststelle@mgs.brandenburg.de, Internet: mgs.brandenburg.de

unterstützt von: Verband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes der Länder Brandenburg und Berlin e.V.

Stand: 4. aktualisierter Nachdruck, November 2025

Gestaltung: Werbestudio Zum weissen Roessl, Schäpe

Druck: Landesvermessung und Geobasisinformation Brandenburg,
Auflage: 20.000 Stück

Bildrechte: yanlev - 123rf.com

Sonnenschutz ist kinderleicht.

Die Sonne ist unsere Freundin und tut uns gut. Zuviel Sonne kann uns aber auch schaden. Da Kinderhaut dünn ist, bekommt sie schnell einen Sonnenbrand. Dann wird sie rot und tut manchmal sogar weh.

Daher ist es wichtig, einige Regeln zu beachten:

- Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Sonne am stärksten. Am besten bleibst Du in dieser Zeit ganz im Schatten.
- Der beste Sonnenschutz heißt: Sonnenhut auf (einen mit Nacken- und Ohrenschutz wählen), weites T-Shirt und luftige Hose an.



Deine Haut bleibt gesund, wenn Du sie schützt!
Bei zuviel Sonne wird die Haut rot. Deine Haut erholt sich zwar scheinbar schnell von so einem Sonnenbrand, in ihrem Inneren nimmt sie aber bei jedem Mal mehr Schaden und kann so später krank werden.



- Creme Dich mehrmals täglich ein. Benutze eine wasserfeste Kinder-Sonnencreme. Vergiss beim Eincremen auch Deine Füße nicht! Creme Dich eine halbe Stunde bevor Du rausgehst ein. WICHTIG: Mehrmals hintereinander eincremen heißt nicht, dass Du dafür noch länger in der Sonne bleiben kannst.
- Schütze Deine Augen mit einer Sonnenbrille.
- Nach dem Baden und Schwimmen solltest Du Dich abtrocknen, da Wassertropfen wie eine Lupe wirken und Du so noch schneller einen Sonnenbrand bekommst.

Eincremen ... anziehen ... in den Schatten gehen!

Wer macht es richtig und wer nicht?
Du weißt es bestimmt besser.

Male das Bild bunt aus und vielleicht ziehst Du dabei dem Baby und dem Mann etwas an.

