

Leben mit der Sonne

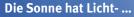
60486 Frankfurt am Main Servicetelefon: 069 29972-440 (montags bis freitags von 7:30 bis 18:00 Uhr)

Fax: 069 29972-133 E-Mail: ukh@ukh.de Internet: www.ukh.de

Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20

Stand: Juni 2019



- Ohne Sonne gibt es kein Leben auf der Erde.
- Wir brauchen den Sonnenschein zum Wohlfühlen.
- Wir brauchen die Sonnenstrahlen für unseren Hormonhaushalt – bei Kindern besonders wichtig für den Aufbau der Knochen.

... und Schattenseiten

- Übermäßige UV-Strahlung kann zu Hautkrebs führen.
- Jeder Sonnenbrand in der Kindheit erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.
- Menschen, deren Haut in jungen Jahren oft von Sonnenbränden betroffen war, haben ein höheres Risiko, einen schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom) zu entwickeln.





Hautschutz ist (k)ein Kinderspiel

Informationen für Eltern, Lehrkräfte und Erzieher*innen

Liebe Eltern,

zarte Kinderhaut braucht starken Schutz! Kinderhaut ist nämlich empfindlicher als Erwachsenenhaut:

- Sie ist fünfmal dünner, besonders die Hornhaut, die viel der UV-Strahlung absorbiert, und produziert weit weniger Fett.
- Die Zellen, die den braunen Farbstoff Melanin bilden, sind noch nicht so zahlreich wie beim Erwachsenen.
- Kinder haben nicht das Wissen über die Gesundheitsrisiken der Sonne wie die Erwachsenen und können noch nicht selber für ihren eigenen Schutz sorgen.

Die Haut Ihres Kindes - Sie atmet. Sie fühlt. Sie schützt.

Das Wohl Ihres Kindes liegt Ihnen am Herzen. Sie sind verantwortlich für seine Gesundheit und Sie haben Vorbildfunktion. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind niemals einen Sonnenbrand erleidet. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran! Wir haben wichtige Tipps für Sie zusammengestellt, damit nicht nur die Haut Ihres Kindes gesund bleibt.

Ihre Unfallkasse Hessen

Hautschutz im Sommer

In der warmen Jahreszeit sind Sie besonders gefordert.

Geben Sie Ihren Kindern folgendes mit in den Kindergarten:

- Sonnenkappe oder Hut
- T-Shirt, Hemd/Bluse aus leichtem Stoff, lange Ärmel
- · Hose aus leichtem Stoff mit langen Hosenbeinen
- Sonnenbrille mit gutem UV-Filter (CE-Zeichen und Angabe "DIN EN ISO 12312-1:2015-12, Filterkategorie 2 (oder 3)" oder "UV 400" auf Brille oder Gebrauchsanleitung)
- Sonnencreme mit Faktor mindestens 30 gern höher!



Achten Sie darauf zu Hause, in der Kita, am Strand:

- Kinder nie ungeschützt der Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr aussetzen!
- Geeignete Kleidung tragen: Hut, Hemd, Hose.
 Achten Sie bei der Kleidung auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel "UV-Standard 801")
- Unbedeckte K\u00f6rperstellen mit speziellem Sonnenschutzmittel f\u00fcr Kinder eincremen: mindestens Lichtschutzfaktor 30 und h\u00f6her!
- Die Augen mit einer hochwertigen Sonnenbrille vom Optiker schützen.
- Kopf durch Kappe mit großem Sonnenschirm und Nackenschutz schützen.
- Sonnenschirm oder Schatten aufsuchen, wenn der eigene Schatten kürzer ist als man selbst.
- Nach dem Baden neu und großzügig eincremen.
 Wichtig: 2 x eincremen schützt nicht doppelt!
- Viel trinken gegen Austrocknen.

Hautschutz im Winter

Auch die kalte Jahreszeit strapaziert die Kinderhaut.

Frostige Temperaturen und dazu Sonnenschein: das ideale Wetter, um draußen zu toben! Unerlässlich ist auch im Winter der richtige Hautschutz, da die Kinderhaut schnell austrocknet. Die eigene Talgproduktion von Kinderhaut reicht im Winter nicht aus.



O Adobe Stock, nade

Achten Sie darauf bei Sonne und Frost:

- Pflegen Sie die Haut Ihres Kindes regelmäßig mit einfachen fetthaltigen Allzweckcremes. Empfehlenswert sind Produkte mit Panthenol, Wollwachs (Lanolin) oder natürlichen Ölen. Nicht geeignet sind Feuchtigkeitscremes, weil sie aufgrund ihres hohen Wassergehalts auf der Haut gefrieren können.
- Vergessen Sie nicht, die Lippen einzufetten!
- Allzu häufiges Waschen trocknet die Kinderhaut aus. Im Winter reichen 1 bis 2 Duschen oder Vollbäder pro Woche mit rückfettenden Seifen aus.
- Kälte und trockene Luft entziehen dem Kind über die Atmung viel Flüssigkeit. Daher ist im Winter nicht nur die Haut, sondern der ganze Körper von Austrocknung bedroht. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel trinkt.