
Siegfried Bühner

Sonnenschutz für Kinder



Tipps, Anleitungen und Hinweise für Eltern und Erzieher

In den Frühlings- und Sommermonaten strahlt die Sonne besonders hell und ausdauernd vom Himmel. Was einerseits ein wahrer Segen ist, kann sich aufgrund gefährlicher ultravioletter Strahlung auch schnell zum Fluch auswachsen.

Wer sich zu lange ungeschützt der Sonne aussetzt, erhöht das Risiko, sich einen Sonnenbrand zu holen. Damit einhergehend besteht bei zu langem Sonnenbaden auch ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Kinder sind dabei besonders gefährdet.

Dieser Ratgeber klärt über die Risiken und Gefahren von UV-Strahlung auf und gibt Ihnen Tipps und Vorschläge an die Hand, was Sie zum Schutz Ihrer Kinder tun können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr Siegfried Bühner



Kinder: Erhöhtes Risiko für Sonnenbrand und Hautkrebs

Dermatologen diagnostizieren jährlich allein in Deutschland rund 220.000 Neuerkrankungen an Hautkrebs. Eine häufige Ursache dafür ist der Umstand, dass sich viele Menschen sorglos und vor allem ungeschützt der direkten Sonneneinstrahlung über einen längeren Zeitraum hinweg aussetzen

Kinder: Erhöhtes Risiko für Sonnenbrand und Hautkrebs

Kinder: Erhöhtes Risiko für Sonnenbrand und Hautkrebs

Dermatologen diagnostizieren jährlich allein in Deutschland rund 220.000 Neuerkrankungen an Hautkrebs. Eine häufige Ursache dafür ist der Umstand, dass sich viele Menschen sorglos und vor allem ungeschützt der direkten Sonneneinstrahlung über einen längeren Zeitraum hinweg aussetzen; ob bei der Arbeit oder in der Freizeit (zum Beispiel beim Schwimmen, Sonnenbaden oder einfach nur Spaziergehen).

Die dabei entstehenden Risiken sind gerade im Kindesalter nicht zu unterschätzen. Denn auch wenn Sonnenbrand verhältnismäßig schnell wieder abheilt: Die Chance, später einmal an sogenanntem hellen oder auch schwarzen Hautkrebs zu erkranken, steigt signifikant an, wenn der Mensch lange der UV-Strahlung ausgesetzt ist.

Es ist ein vielfach verbreiteter Irrglaube, dass der Mensch von einem Sonnenbrand durch Wundcremes und der kurzzeitigen Meidung der Sonne vollständig genesen kann. Die äußere Hautschicht heilt zwar ab; das sogenannte Sonnenkonto der Haut jedoch registriert diesen Vorfall und macht sie mit jedem Mal anfälliger für die Bildung von Hautkrebs.

Ursache dafür sind Schädigungen der DNS durch die UV-Strahlung, die durch den Körper nur bis zu einem gewissen Grade reparabel sind.



Kinder als besondere Risikogruppe

Kinder als besondere Risikogruppe

Die menschliche Haut verfügt über einen naturgegebenen Eigenschutz gegen die UV-Strahlung. Dieser ist, wie so vieles andere auch, bei Kindern aber noch nicht vollständig ausgeprägt. Daher ist es mehr als einleuchtend, Kinder vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen und die Entstehung eines Sonnenbrands unbedingt zu vermeiden.

Diese können in sehr jungen Lebensjahren lebensbedrohlich sein; ganz abgesehen davon erhöhen sie das Risiko der späteren Hautkrebsbildung ganz enorm. Sie brauchen sich dabei nicht zu sorgen, dass Ihre Kinder auf die gesundheitsfördernde Wirkung der Sonne verzichten müssten.

Ein tägliches „Sonnentanken“ (indirekte Sonneneinstrahlung ist dabei genug) zur Deckung des Vitamin-D-Bedarfs reicht völlig aus.

Hauttypen und UV-Index

Grundsätzlich werden vier Hauttypen unterschieden:



•**Hauttyp I:** helle Haut, oft mit Sommersprossen gezeichnet. Menschen mit Hauttyp 1 haben in der Regel blonde bis hellrote Haare bei blauen oder grünen Augen. Bei direkter Sonneneinstrahlung kommt es nach kürzester Zeit zu Sonnenbrand; Bräunung stellt sich niemals ein.



•**Hauttyp II:** Auch in diesem Fall ist die Haut hell; blonde Haare sowie grüne oder blaue Augen sind der Standard. Sonnenbrand stellt sich auch hier sehr schnell ein; leichte Bräunung ist erkennbar.



- **Hauttyp III:** Die Haare sind von eher dunkler Färbung, die Augen in der Regel braun. Bei zu langer Sonneneinwirkung kommt es zu einem leichten Sonnenbrand; der Bräunungseffekt ist gut.



- **Hauttyp IV:** Die Haut ist von Natur aus dunkel – ebenso die Haare. Menschen mit Hauttyp IV haben braune Augen. Sonnenbrand kommt so gut wie nie vor; die Bräunung ist ohnehin schon gegeben und setzt bei Sonneneinstrahlung verstärkt ein.

Kinder werden keinem dieser vier Hauttypen zugeordnet. Das hat den einfachen Grund, dass die Haut von Kindern, wie bereits erwähnt, wesentlich empfindlicher ist als die von Erwachsenen und immer des besonderen Schutzes bedarf.

Der UV-Index kann für Deutschland und die Welt im Internet abgerufen werden. Er gibt die UV-Stärke an, die akut durch die Sonneneinstrahlung entsteht, und hilft so, die Gefahr von Sonnenbrand bei ungeschützter Sonnenlicht-Aussetzung frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls Maßnahmen (in Form von Kleidung, Sonnencreme etc.) zu ergreifen.

Der UV-Index, kurz UVI, ist abhängig von dem Grad der Bewölkung, dem Sonnenstand, der Dicke der Ozonschicht sowie der Höhe (über dem Meeresspiegel), in der sich die jeweilige Region der Messung befindet. Ebenfalls wichtig ist das Phänomen der Reflexion: Wasser, Sand und Schnee reflektieren das Sonnenlicht, was die Intensität der UV-Strahlung erhöht. Diese erhöhten Werte erscheinen jedoch nicht auf dem UV-Index.

In Gebieten, wo derartige Gegebenheiten vorliegen, muss deshalb besonders auf Sonnenschutz geachtet werden. In Deutschland werden die Indizes üblicherweise in den Monaten Mai bis August gemessen. Die Werte werden dabei von 0-2 (niedrige Belastung; keinerlei Schutzmaßnahmen erforderlich) bis hin zu 8 und höher (erweiterte Schutzmaßnahmen erforderlich) angegeben. Nähere Informationen sowie aktuelle Messwerte für Deutschland liefert das [Bundesamt für Strahlenschutz](#).

Weißer und Schwarzer Hautkrebs

Weißer Hautkrebs wird wissenschaftlich als **Basalzellenkrebs** bezeichnet. Er entwickelt sich aus der äußeren Hautschicht sowie in den Haarschäften (Haarfollikeln) der Haut. Als größter Risikofaktor gilt die langjährige Einwirkung von Sonnenstrahlen. Weißer Hautkrebs, auch als **Basaliom** bezeichnet, bildet sich in 80 Prozent der Fälle im Gesicht und entsteht aufgrund von lange wählender und fortlaufender Belastung der Haut mit **UV-Strahlung**.



Schwarzer Hautkrebs, auch als **malignes Melanom** bezeichnet, ist wesentlich aggressiver und gefährlicher als das Basaliom. Dieser Krebstumor bildet relativ schnell nach seiner Entstehung Metastasen aus, die über Lymph- und Blutbahnen gestreut werden und gilt als die Hautkrankheit, welche die meisten tödlichen Ausgänge zu verzeichnen hat. Häufiger Sonnenbrand erhöht die Chancen, an schwarzem Hautkrebs zu erkranken. Besonders gefährdet sind rothaarige Menschen, deren Haut besonders empfindlich auf UV-Strahlung reagiert.

Sonnencreme: Lichtschutzfaktoren, Qualität & Häufigkeit der Anwendung



Sonnencreme stellt neben entsprechend vor Sonne schützender Kleidung und der Meidung von Sonne im Allgemeinen das Sonnenschutzmittel schlechthin dar. Es gibt sie in unterschiedlichsten Ausführungen, mit verschiedenen Lichtschutzfaktoren und von diversen Marken. Dabei haben Studien und Tests bewiesen, dass es hier nicht immer die teuersten Produkte sein.

Sonnencreme: Lichtschutzfaktoren, Qualität und Häufigkeit der Anwendung

Sonnencreme: Lichtschutzfaktoren, Qualität und Häufigkeit der Anwendung

Sonnencreme, ob als Lotion oder Spray, stellt neben entsprechend vor Sonne schützender Kleidung und der Meidung von Sonne im Allgemeinen das Sonnenschutzmittel schlechthin dar. Es gibt sie in unterschiedlichsten Ausführungen, mit verschiedenen Lichtschutzfaktoren und von diversen Marken.

Dabei haben Studien und Tests bewiesen, dass es hier nicht immer die teuersten Produkte sein müssen. Discounter-Marken haben zum Teil gute Ergebnisse in Tests erzielt. Sonnenmilch von Müller, Lidl oder dm kosten zum Beispiel nicht viel Geld – bieten aber ausreichenden Schutz. Allerdings gilt es, beim Kauf einige Dinge zu beachten

Achten Sie auf einen hohen Lichtschutzfaktor



Die empfindliche Haut von Kindern benötigt auch einen besonders wirksamen Schutz. Benutzen Sie daher eine Sonnencreme, die mindestens Lichtschutzfaktor 30 aufweist. Der Schutzfaktor ist auf der Flasche beziehungsweise Sprühflasche sichtbar ausgewiesen.

Wenn Sie rothaarige und/oder besonders hellhäutige Kinder haben, sollten Sie Lichtschutzfaktor 50 oder 50+ (Sunblocker) wählen.

Optimal: Schutz vor UVB und UVA

Während die UVB-Strahlung in einem Wellenlängenbereich von 280 bis 315 Nanometer die Haut eher oberflächlich penetriert, dringen die UVA-Strahlen im Bereich von 315 bis 380 Nanometern auch in tiefere Hautschichten ein und sind daher besonders gefährlich. Achten Sie deshalb beim Kauf von Sonnen-

schutzprodukten darauf, dass das Verhältnis des UVB- und UVA-Schutzes mindestens 1:3 beträgt.

Vermeiden Sie Farbstoffe und parfümierte Artikel

Die Haut von Kindern reagiert mitunter auch auf bestimmte Inhaltsstoffe, Cremes und Seifen empfindlich. Daher sollten sie versuchen, Produkte mit etwaigen „Risiko-Substanzen“ zu vermeiden: Konservierungsstoffe, Parfüm, Farbstoffe und Emulgatoren vertragen sich eventuell nicht gut mit Kinderhaut. Oft wird dies bereits von den Herstellern bedacht und ist dann als Hinweis auf den Flaschen zu finden.

Achten Sie auf Allergie-Verträglichkeit des Produkts

Dieser Punkt sollte ganz selbstverständlich sein und ist nur individuell, abhängig von der Gesundheit Ihrer Kinder, zu befolgen. Vergewissern Sie sich, dass in dem Produkt nichts enthalten ist, worauf Ihr Kind allergisch reagiert! Konsultieren Sie den Kinderarzt oder Dermatologen Ihres Vertrauens, wenn Sie sich bezüglich der Inhaltsstoffe nicht völlig sicher sind.

Achtung: Nach dem Baden Sonnenschutz immer erneuern!

Die Hersteller vieler Sonnencremes behaupten, dass ihre Produkte „wasserfest“ seien. Das stimmt vielleicht sogar – jedoch ist „wasserfest“ in diesem Fall eine Definitionsfrage, und eben das wird den Verbrauchern oft verschwiegen. Als „wasserfest“ gelten Produkte, deren Schutz nach 20-minütiger Badezeit noch zu 50 Prozent vorhanden ist. Mit anderen Worten:

Wer glaubt, sein Kind (oder er selbst) sei nach dem Baden genauso gut vor der Sonne geschützt, wenn zuvor „wasserfeste“ Sonnencreme aufgetragen wurde, irrt. Um Risiken vorzubeugen, sollten Sie Ihre Kinder nach dem Bad erneut eincremen.

Schenken Sie den „Sonnenterassen“ besondere Aufmerksamkeit

Generell gilt, dass alle Hautpartien, die mit Sonnenlicht in Berührung kommen könnten, auch eingecremt werden sollten.

Es gibt allerdings einige Körperteile, die der UV-Strahlung der Sonne in besonders hohem Maße ausgesetzt sind und daher besondere Beachtung erfahren sollten.

Konkret handelt es sich dabei um

- Kopf
- Gesicht (Wangenknochen, Unterlippe, Ohrenspitzen, Nasenrücken)
- Schultern
- Arme (Außenseiten)
- Hände (Rückseiten)

„Nachteile“ von Sonnencremes

Im Idealfall sollte die Sonne zwischen circa 10 und 16 Uhr ohnehin gemieden werden. Da dies jedoch unrealistisch ist, sind Sonnencreme und schützende Kleidung in den meisten Fällen eben unverzichtbar. Folgende Punkte sollten allerdings im Umgang mit Sonnencreme beachtet werden

Obacht vor Hitzestau

Beobachten Sie Kinder, die, am ganzen Körper eingecremt, über einen längeren Zeitraum in der Sonne spielen. Sonnencreme schützt zwar – verstopft aber auch die Poren der Haut zu einem gewissen Grade. Da die Haut auch als Atmungsorgan fungiert, besteht hier die Gefahr eines Hitzestaus. Holen Sie daher die Kinder in regelmäßigen Abständen zu Schattenpausen aus der Sonne und achten Sie darauf, dass sie ständig ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Erst cremen – dann Hände waschen – dann essen!

Sonnencreme enthalten chemische Substanzen und sind keinesfalls für den Verzehr geeignet. Was für Sie selbst geht, sollten Sie auch von Anfang an Ihren Kindern beibringen, damit diese die folgende Regel direkt verinnerlichen:

Niemals mit eingecremten Händen Speisen aufnehmen und verzehren!

Achten Sie darauf, dass ihre Kinder sich nach dem Eincremen die Hände (zumindest die Innenflächen und Fingerspitzen) gründlich waschen, bevor Sie etwas essen. Diese Regel ist übrigens auch unbedingt bei der Verwendung von Anti-Mücken-Produkten für die Haut (z.B. Autan, Parazeet) zu beachten!

Kleidung und Sonnenbrillen

Kleidung und Sonnenbrillen

Bestimmte Partien des Körpers sind besonders anfällig für Sonnenbrand – allen voran der Kopf. Gesicht, Nacken und Ohren sollten bei zu viel Sonne Schutz erfahren. Dazu eignen sich Hüte mit breiter Krempe, Caps oder Tücher mit Schirm und Nackenschutz. Falls die Kopfbedeckungen bestimmte Bereiche nicht schützen, sollten diese mit Sonnencreme eingerieben werden.

Allgemein gilt für Sonnenschutztaugliche Kleidung:

- Achten Sie darauf, dass sie nicht zu enganliegend ist zu bevorzugen Sie für Ihre Kinder stattdessen luftige Kleidung, die den Körper so weit wie möglich bedeckt.
- Langärmelige T-Shirts und weit geschnittene Hosen sind besonders empfehlenswert.

- Spezielle Sonnenschutzkleidung, die durch die Verwendung besonderer Webtechniken oder darauf ausgelegter Imprägnierungen besonderen UV-Schutz bieten, gibt es auch käuflich zu erwerben.
- Achten Sie auf die Auszeichnung der Kleidung mit einem UVP-Siegel (UVP =Ultraviolett-Protektionsfaktor).



Bei Sonnenbrillen für Kinder gilt ebenso:

Achten Sie darauf, dass diese nicht nur schick aussehen, sondern auch über einen ausreichenden UV-Schutzfaktor verfügen.

Die Augen reagieren besonders empfindlich auf Licht und UV-Strahlung. Bei langen und extremen Aufenthalten in der Sonne kann es zu Entzündungen der Bindehaut kommen – unangenehm vor allem für Kinder.



Sonnenbrillen sollten daher vor allem im Gebirge und am Meer (Reflexion des Lichts durch Schnee und Wasser) getragen werden; aber auch für den Sonnenschutz in weniger extremen Zonen sind Kindersonnenbrillen anzuraten.

Photoallergische Reaktionen

3

Neben den bereits genannten Gefahren gibt es sogenannte „Sonnenallergien“.

Der Begriff entstand im Volksmund.

Die Wissenschaft spricht eher von photoallergischen Reaktionen und fasst damit alle Phänomene zusammen, die durch zu hohe UVA- oder UVB-Strahlung entstehen können.

Photoallergische Reaktionen

Photoallergische Reaktionen

Neben den bereits genannten Gefahren gibt es sogenannte „Sonnenallergien“. Der Begriff entstand im Volksmund und wird seither so weitergetragen. Andere Begriffe wären „Lichtallergie“, „Fotoallergie“ bzw. „Photoallergie“. Die Wissenschaft spricht eher von photoallergischen Reaktionen und fasst damit alle Phänomene zusammen, die durch zu hohe UVA- oder UVB-Strahlung entstehen können.

Es gibt unterschiedliche Formen von photoallergischen Reaktionen. Die am häufigsten verbreitete ist die Lichtdermatose bzw. polymorphe Lichtdermatose (PLD). Juckende und fleckige Rötungen bis hin zu kleinen Bläschen oder Knötchen, sogenannte Papeln, kündigen diese Sonnenallergie an. Sie tritt oft zutage, wenn Ihre Haut mit einem Schlag sehr viel Sonnenlicht ausgesetzt wird.

PLD kann zum Beispiel bei einem Urlaub in wärmeren Gefilden in den ersten Tagen auftreten. Sobald sich die Haut an die stär-

kere Sonneneinstrahlung gewöhnt hat, werden die Symptome schwächer. Vor allem betroffen sind Oberarme, Hals und Gesicht. PLD kann über Jahre immer wiederkommen, jedoch ist ein schwerer Krankheitsverlauf äußerst selten.



Mallorca-Akne

Eine Sonderform der PLD ist die Mallorca-Akne. Sie tritt an den Haarfollikelöffnungen auf. Betroffen sind häufig Schultern, Rücken und Brust. Wie bei der PLD können sich Knötchen bilden, jedoch ist eine Rötung oder eitriger Ausfluss (typische Begleitscheinung einer Akne) nicht zwingend zu erwarten.

Lichturtikaria

Auch bei dieser Hautkrankheit zeigen sich Bläschen, Knötchen und Rötungen. Sie treten zusammen mit einem starken Juckreiz auf. Lichturtikaria ist eine unmittelbare Reaktion der Haut auf allzu viel sichtbares Sonnenlicht sowie UVB- und UVA-Strahlung. Die Krankheit kann bis zu sechs Jahren andauern. Vor allem Männer und Frauen um die 30 Jahre können davon betroffen werden.

Photoallergisches Kontaktekzem

Diese Überreaktion der Haut wird durch eine Kombination aus allergieauslösenden Stoffen, Allergenen, und UVA-Strahlung verursacht. Allergiefördernde Substanzen sind in zahlreichen Medikamenten und Drogerieartikeln enthalten. Bestimmte Konservierungsmittel, Emulgatoren oder Duftstoffe können allergieauslösend wirken. Selbst in einigen Sonnenschutzmitteln sind Allergene wie zum Beispiel das häufig eingesetzte Oxybenzon versteckt.

Phototoxisches Kontaktekzem

Neben den photoallergischen gibt es auch phototoxische Wirkstoffe. In Verbindung mit UV-Strahlung können auch sie ein Kontaktekzem hervorrufen.

Das phototoxische Kontaktekzem zeichnet sich durch eine Ähnlichkeit mit Sonnenbrand aus. Die Haut wird rot, fühlt sich wärmer an und schmerzt an den betroffenen Stellen. Zudem kann es zu Schwellenbildung und Bläschenbildung kommen.

Phototoxische Substanzen sind mannigfaltig zu finden. Gemüse und Kräuter wie Sellerie oder Petersilie können mit Hautberührung ebenso phototoxisch wirken wie bestimmte Inhaltsstoffe in Medikamenten.

Einige Beispiele hierfür sind:

- **Tetrazykline** in Antibiotika
- **Antiarrhythmika wie Amiodaron**, das für die Behandlung von Herzrhythmusstörungen verwendet wird
- **Diuretika wie Furosemid und Chlorothiazid**, die unter anderem bei Nierenerkrankungen oder Bluthochdruck Anwendung finden
- **Nichtsteroidale Antiphlogistika wie Piroxicam oder Naproxen**, die bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt werden.
- **Psoralene** zur besseren Behandlung bei zum Beispiel Multipler Sklerose

Wie Sie diesen Hauterkrankungen vorbeugen und ihre Symptome bekämpfen können, erfahren Sie unter: [Sonnenallergie – der beste Schutz vor photoallergischen Reaktionen](#).

Sensibilisierung: Sonnenregeln für Kinder

4

Damit Kinder die Wichtigkeit von sonnen-gerechter Kleidung und regelmäßigem Eincremen lernen, sollten Eltern und Erzieher im Kindergarten, die von Kindern als erwachsene Vorbilder angesehen werden, die in diesem Ratgeber beschriebenen Maßnahmen nicht nur weiterzugeben, sondern auch für sich selbst gelten lassen.

Sensibilisierung: Sonnenregeln für Kinder

Sensibilisierung: Sonnenregeln für Kinder

Als Faustregel sollte gelten: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran! Damit Kinder die Wichtigkeit von sonnengerechter Kleidung und regelmäßigem Eincremen lernen, sollten Eltern und Erzieher im Kindergarten, die von Kindern als erwachsene Vorbilder angesehen werden, die in diesem Ratgeber beschriebenen Maßnahmen nicht nur weiterzugeben, sondern auch für sich selbst gelten lassen.

Abgesehen davon, dass es Ihnen auch Ihre eigene Haut danken wird, schaffen Sie so ein größeres Verständnis und eine erhöhte Bereitschaft bei den Kindern. Vermeiden Sie also zu lange Aufenthalte in der Sonne, tragen Sie Sonnenhüte oder Caps und cremen Sie sich ebenfalls ein, wenn Sie Ihre Kinder oder Ihre Schützlinge eincremen.

Begleitend dazu können Sie den Kindern die folgenden Regeln umso leichter vermitteln:

- In der Sonne verliert der Körper sehr schnell Flüssigkeit. Deswegen ist es wichtig, viel zu trinken.
- Sonnencreme reibt sich beim Spielen schnell ab und verliert mit der Zeit ihre Wirkung. Deswegen muss regelmäßig nachgcremt werden. Wenn gebadet wird, muss besondere Sonnencreme verwendet und der Schutz nach dem Baden erneuert werden.
- Beim Eincremen muss vor allem auf das Gesicht (Nase, Ohren, Wangen, Lippen und Kinn) sowie den Nacken geachtet werden. Aber auch alle anderen unbedeckten Hautstellen dürfen nicht vergessen werden.
- Sind auch die Spielkameraden und Geschwister ausreichend vor der Sonne geschützt?
- Zur Mittagszeit ist die Sonne am stärksten und sollte daher vollständig gemieden werden.

Rechtliche Grundlagen zum Sonnenschutz im Kindergarten



Ein Gesetz zum Thema Sonnenschutz im Kindergarten existiert nicht. Fest steht jedoch, dass die Erzieher die Pflicht haben, die ihnen überantworteten Kinder vor jeglicher Form von Gefahr und Verletzung zu schützen. Dies gilt auch für den Sonnenschutz.

Rechtliche Grundlagen zum Sonnenschutz im Kindergarten

Rechtliche Grundlagen zum Sonnenschutz im Kindergarten

Ein Gesetz zum Thema Sonnenschutz im Kindergarten existiert nicht. Fest steht jedoch, dass die Erzieher die Pflicht haben, die ihnen überantworteten Kinder vor jeglicher Form von Gefahr und Verletzung zu schützen. Dies gilt auch für den Sonnenschutz. Kinder sind, wie bereits erwähnt, besonders sensibel, was die Einwirkung von UV-Licht anbelangt.

Aus diesem Grunde haben Erzieher im Kindergarten die Verantwortung, ihre Schützlinge für das Thema Sonnenbrand zu sensibilisieren und auch die Eltern bei Bedarf zu bitten, ihren Kindern geeignete Kleidung anzuziehen oder Sonnencreme mitzugeben.



Sensibilisierung der Eltern

Damit Sonnenschutzmaßnahmen im Kindergarten optimal funktionieren können, ist es wichtig, dass Erzieher und Eltern zusammenarbeiten. Es wäre ebenso ungeeignet, den Mitarbeitern der jeweiligen Kindertagesstätte die alleinige Verantwortung aufzubürden wie von den Eltern zu verlangen, dass sie sich den ganzen Tag mit einem Sonnenschirm neben ihre Kinder stellen.

Daher sollte bei Elternabenden oder auf speziellen Informationsveranstaltungen ein Austausch zwischen Eltern und Erziehern stattfinden. So können Missverständnisse geklärt, Sensibilisierungen vorgenommen und ggf. gemeinsam über sinnvolle Maßnahmen und Anschaffungen (wie zum Beispiel Sonnensegel oder schattenspendende Bäume sowie Überdachungen und Markisen) befunden werden.

Schattenplätze im Kindergarten schaffen

Selbstverständlich können und sollen Kinder während der Sonnenmonate nicht in den Gebäuden des Kindergartens eingesperrt werden. Das Spielen im Freien gehört einfach dazu – und ist auch nicht problematisch, wenn die Regeln zum Sonnenschutz beachtet werden. Zusätzlich sollte der Außenbereich der Kindertagesstätte mit ausreichend Schattenplätzen ausgestattet sein.



Bäume als natürliche Schattenspende

Bäume als natürliche Schattenspende

Eine Möglichkeit etwa sind schattenspendende Bäume, die, sofern sie nicht bereits natürlich vorhanden sind, auch bereits in ausreichenden Größen gekauft und gepflanzt werden können.

Dazu sollten Sie sich in der nächstgelegenen Baumschule über Optionen und Preise informieren. Vor allem Obstbäume können neben ihrer schattenspendenden Funktion einen tollen Mehrwert für Kindergärten bieten.

Allerdings ist nicht jede Baumart für jedes Gelände geeignet; einzelne Spezies stellen unterschiedliche Ansprüche an den Boden, in dem sie wachsen sollen.

Vor dem Kauf und dem Pflanzen von Bäumen sollte also eine Bodenanalyse erfolgen, um die passenden Arten zu ermitteln. Weitere Kriterien für die Auswahl:

- Bäume mit aggressiven Pollen, die bei Allergikern zu Problemen führen können, sollten vermieden werden. Dazu gehören vor allem Birken, Pappeln und Eschen. Ausführliche Informationen zu dem Allergierisiko von Baumarten finden sie [hier](#).
- Bäume mit giftigen Früchten (zum Beispiel Vogelbeere) sollten ebenfalls vermieden werden. Die Gefahr, dass Kinder trotz aller Ermahnungen von diesen Früchten kosten, kann so von vornherein ausgeschlossen werden.
- Wählen Sie möglichst Bäume aus, die winterhart und somit auch im Winter robust und überlebensfähig sind.

Schattige Spielplätze selbst gebaut

Schattige Spielplätze

Spielgeräte und selbstgebaute Hütten aus Ästen oder Wellblech können ebenso schöne wie spannende Schattenplätze sein. Auch ein Tipi-Dorf für kleine Indianer ist wunderbarer Spielplatz und Schattenoase zugleich.

Tipis können selbst gebaut und zusammen mit den Kindern bemalt werden – so wird schon die Fertigung der Schattenspende zum spielerisch-kreativen Erlebnis für die Kleinen. Umfassende Informationen zu Materialien und Aufbau von Indianer-Tipis finden Sie unter <http://www.tipi-zelte.de>.



Sonnensegel im Kindergarten

Sonnensegel im Kindergarten

Eine weitere Möglichkeit zur Schaffung von Schattenplätzen im Kindergarten sind Sonnensegel. Der Vorteil solcher Systeme gegenüber Markisen und Sonnenschirmen liegt darin, dass sie fast überall befestigt werden können und sich mittlerweile groß-



flächig und passgenau auf Umgebung und Anforderungen zuschneiden lassen, also individuell angefertigt werden können.



Somit wird nicht einfach nur ein Stück Stoff aufgespannt, sondern ein Refugium geschaffen, das sich perfekt in die Außenlandschaft des Kindergartens integriert. Nicht nur Bereiche, die sich direkt an Gebäuden der Kindertagesstätte befinden, können mittels Sonnensegel Schutzzone für die Kinder sein; auch feststehende Systeme können über Sandkästen oder ähnlichen Spielbereichen installiert werden.

Gleichzeitig können derartige Sonnensegelsysteme auch als Regenschutz dienen, wenn eine Variante aus Polyester gewählt wird.

Hohe Lichtschutzfaktoren (50+) sind diesen Systemen in der Regel zu eigen, um den erhöhten Anforderungen in Kindertagesstätten gerecht zu werden. Durch die Möglichkeit, die Segel in verschiedenen Farben und Ausführungen zu installieren, kann auch bei Bedarf und je nach Wetterlage variiert werden (wasserabweisend, luftdurchlässig etc.).



Die Installation solcher Systeme kann, je nach Art des Sonnensegels und handwerklichem Geschick des Kindergartenpersonals, in Eigenregie, über Elterninitiativen oder durch Fachkräfte vorgenommen werden.

Gerade an Gebäuden stellen Sonnensegel eine gute Alternative zu den handelsüblichen Markisen dar. Neben der Tatsache, dass sie optisch oft ansprechender und „sportlicher“ als Markisen sind, kann durch richtiges Aufspannen auch ein Hitzestau unter dem Sonnensegel vermieden werden, sodass nicht nur dem Sonnenbrand, sondern auch der Dehydration vorgebeugt werden kann.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.sonnenschutz-kindergarten.de/sonnenschutz-auf-dem-aussengelaende-und-am-gebäude/>

Zusammenfassung: An einem Strang ziehen!

Zusammenfassung: An einem Strang ziehen!



Um Kinder effektiv und dauerhaft vor Sonnenbränden zu schützen, ist die enge Zusammenarbeit von Eltern einerseits und Erziehern/ Kindertagesstätten andererseits unerlässlich.

Im Folgenden sind die wichtigsten Punkte noch einmal zusammengefasst aufgelistet.

Eltern:

- Vermitteln Sie Ihren Kindern frühzeitig die „Sonnenregeln für Kinder“

- Geben Sie Ihren Kindern Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor mit und sensibilisieren Sie Ihre Kinder zuhause für den richtigen Umgang
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder mit angemessener (Schutz)kleidung das Haus verlassen (Hüte, langärmelige Shirts, weit geschnittene Hosen etc.)

Kindergärten und Erzieher:

- Achten Sie darauf, dass die Kinder mit ausreichender Sonnenschutzkleidung in die Tagesstätte kommen. Sollte das Budget die Bereitstellung von ausreichend Sonnencreme nicht erlauben, bitten Sie die Eltern, den Kindern diese selbstständig mitzugeben.
- Richten Sie ausreichend Schatten(spiel)plätze auf dem Gelände ein; organisieren Sie das Anlegen solcher Schatteninseln ggf. gemeinsam mit den Eltern.
- Achten Sie darauf, dass die Kinder nur ausreichend eingecremt in die Sonne gehen. Sorgen Sie für regelmäßige „Sonnenpausen“ und gehen Sie hin und wieder die „Sonnenregeln mit Ihren Schützlingen durch.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Siegfried Bühner

Walter-Rathenau-Str. 73

59229 Ahlen

Kontakt

E-Mail: s.buehner@sonnenschutz-kindergarten.de

Telefon: 0 160/ 944 16 875

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

[Siegfried Bühner \(bei Google+\)](#)

Quellenangaben für die verwendeten Bilder und Grafiken

Text © Siegfried Bühner

Sonnensegel Bilder © sonnensegel-pina.de

© Alexander Raths - Fotolia.com

© yanlev - Fotolia.com

© Ivan Polushkin - Fotolia.com

© Daddy Cool - Fotolia.com

© Gennadiy Poznyakov - Fotolia.com

© neuartelena - Fotolia.com

© DOC RABE Media - Fotolia.com

© farbkombinat - Fotolia.com

© Gennadiy Poznyakov - Fotolia.com

© photophonie - Fotolia.com

© bofotolux - Fotolia.com

Haftungshinweis

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Haftung für Inhalte

Die Inhalte unserer Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.