

## Kinder und Sonne – Praktische Infos für Eltern



(PantherMedia / stefanolunardi)

Viele Eltern wissen, dass ein bewusster Umgang mit der Sonne für Kinder wichtig ist – soweit die Theorie. Praktisch ist es aber alles andere als leicht, Kinder dazu zu bringen, sich eincremen zu lassen, im Schatten zu spielen oder einen Sonnenhut zu tragen. In diesem Flyer stellen wir Möglichkeiten vor, die Ihnen vielleicht helfen können, Sonnenschutz in den Alltag zu integrieren.

### Wie kommt die Sonnencreme ans Kind?

Eincremen kann einen schmerzhaften Sonnenbrand verhindern. Schon alleine das ist ein guter Grund, Kinder vor zu viel Sonne zu schützen. Sonnencreme ist besonders da hilfreich, wo andere Sonnenschutzmaßnahmen wie Schatten oder Kleidung kaum möglich sind. Nur: Kinder lassen sich nicht unbedingt gerne eincremen. Viele protestieren lautstark oder drehen und wenden sich, bis man am liebsten aufgeben möchte. Vielleicht fällt Ihrem Kind das Eincremen leichter, wenn Sie eine der folgenden Möglichkeiten ausprobieren:

- **Ritual:** Das Eincremen wird mit einem festen Ritual verknüpft, beispielsweise immer vor dem Rausgehen oder an einem ganz bestimmten Platz.
- **Spielerisches Eincremen:** Man betupft das Kind zunächst mit der Sonnencreme oder malt ein Bild damit, bevor man die Creme verreibt.
- **Eincreme-Wettbewerb:** Wer als erster eingecremt ist, darf als erster nach draußen oder ins Wasser.
- **Kinderdesign:** Sie benutzen Cremes aus einem Behältnis, das speziell für Kinder designt ist, etwa mit bunten Bildern. Auch gefärbte oder duftende Cremes sind eine Möglichkeit.
- **Spray statt Milch:** Vielleicht ist die eine Variante beliebter als die andere.
- **Eltern vor:** Sie cremen sich selbst zuerst ein. Viele Kinder machen gern etwas nach.

### Wie bleibt mein Kind im Schatten?

Kinder bleiben vor allem dann im Schatten, wenn sie dort gut spielen können. Für Eltern kann das bedeuten, eine attraktive Spielstätte im Schatten aufzusuchen oder eine neue zu schaffen. Manchmal finden Sie einen schattigen Spielplatz – dann hat sich die Frage nach dem Sonnenschutz fast erledigt. Ist dies nicht der Fall, kann beispielsweise unter einem Baum ein Planschbecken aufgestellt oder eine andere Spielattraktion angeboten werden. Fehlt natürlicher Schatten, können Sonnensegel, Sonnenschirm oder ein großer Regenschirm helfen.

## Kinder und Sonne – Praktische Infos für Eltern

Manchmal lassen sich Kinder davon überzeugen, es mittags, wenn die Sonne besonders intensiv ist, etwas langsamer angehen zu lassen, beispielsweise wenn ihnen jemand im Schatten etwas vorliest. Falls der Bewegungsdrang doch siegt, bieten Hut und Kleidung einen zusätzlichen Schutz.

### Wie bleiben Hut und Kleidung an?

Hüte und Kappen sind ein guter Sonnenschutz, vor allem für das Gesicht. Trotzdem reißen ihn viele Kinder häufig vom Kopf. Der Kleidung ergeht es oft ähnlich, denn die meisten Kinder sind gerne nackt. Vielleicht können Ihnen die folgenden Hinweise helfen, die „Kleiderfrage“ zu entschärfen:

- **Hut selber aussuchen:** Modische Sonnenhüte oder Kappen gefallen vielen Kindern. Wer seinen Hut selbst aussuchen darf, trägt ihn meist umso lieber. Eine breite Krempe und ein Nackenschutz schützen besonders gut.
- **Gut sitzender Hut:** Bei Kleinkindern hilft es oft nur, den Hut festzubinden. Wenn Hut oder Kappe bei größeren Kindern gut sitzen, fliegen sie beim Toben nicht so leicht davon.
- **Sonnenschutzkleidung:** Für den Strand gibt es beispielsweise spezielle Funktions-shirts, mit denen man auch ins Wasser kann. Sie trocknen schnell und ersparen einen Teil des Eincremens.
- **Kleidung selber wählen:** Langärmelige T-Shirts, Hosen und Kleider werden vielleicht attraktiver, wenn sie als Piraten-, Feen- oder Feuerwehrkleidung deklariert werden.

Am besten schützen dunklere und etwas fester gewebte Materialien oder Kleidung aus Polyester oder Jeansstoff.

### Was gibt es sonst noch Wissenswertes?

Es kann leicht passieren, dass wir an alles denken – nur nicht an uns selbst. Kinder registrieren sehr wohl, wie es die Eltern mit dem Sonnenschutz halten. Hier können Sie mit gutem Beispiel vorangehen.

Und bei aller Sorge um das Wohl der Kleinen: Kinder wollen spielen und in Bewegung sein – und zwar möglichst uneingeschränkt. Dass sie dabei hin und wieder etwas mehr Sonne abbekommen, ist nahezu unvermeidbar. Auch wenn man dann leicht ein schlechtes Gewissen bekommt: Wenn Sie im Allgemeinen bewusst mit der Sonne umgehen, ist es keine Katastrophe, wenn Ihr Kind einmal einen Sonnenbrand hat. Wie so oft bei Kindern hilft auch beim Umgang mit der Sonne eine Portion Gelassenheit.

**Stand:** 25. Oktober 2018

**Herausgeber:** Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

### Quellen und weitere Informationen auf Gesundheitsinformation.de:

<https://www.gesundheitsinformation.de/kinder-und-sonne-praktische-infos-fuer-eltern.2851.de.html>