

## PRESSEMITTEILUNG

### Sonnenkinder sind auf der Hut!

#### Barnimer Gesundheitsamt informiert über Notwendigkeit von Sonnenschutz

Ob beim Bolzen auf dem Sportplatz oder Baden im Planschbecken: Kinder sind gern im Freien. Bei sonnigem Wetter macht das besonderen Spaß. Zu viel Sonne kann aber schaden. Sogar beim bedeckten Himmel erreichen bis zu 80 Prozent der schädlichen ultravioletten Sonnenstrahlung die ungeschützte Haut. Sonnenschutz ist deshalb immer wichtig, wenn sich die Kinder länger im Freien aufhalten.

„Kinderhaut ist sehr empfindlich, weil die Selbstschutzmechanismen – vor allem in den ersten Jahren – noch nicht genügend ausgebildet sind. Bereits schmerzlose Hautrötungen in der Kindheit und Jugend – und erst recht milde oder schwere Sonnenbrände – verursachen bleibende Schäden: Langfristig können UVB- und UVA-Strahlen sogar Hautkrebs hervorrufen“, weiß Amtsärztin Heike Zander aus Erfahrung.

Mit Beginn der warmen Jahreszeit will Barnimer Gesundheitsamt deshalb Eltern und Kindereinrichtungen noch einmal einige wichtige Hinweise geben, um Schäden an der Haut zu vermeiden:

- Die pralle Sonne sollte möglichst gemieden werden. Zwischen 11 und 15 Uhr ist sie am stärksten. Am besten sollten die Kinder in dieser Zeit konsequent im Schatten bleiben, da die Strahlung dort weniger stark ist.
- Sonnengerechte Kleidung ist neben den schattigen Plätzen der wirksamste Sonnenschutz: Die Kinder sollten sonnendichte, weite, luftige und möglichst lange Oberteile und Hosen tragen sowie eine geeignete Kopfbedeckung (mit Nacken-, Ohrenschutz und Schirm) aufsetzen.
- Die unbedeckten Körperteile der Kinder sollten mehrmals täglich nicht zu sparsam mit einer wasserfesten Kinder-Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor eingecremt werden. Nicht vergessen werden sollten

Der Landrat

Landratsbereich

Paul-Wunderlich-Haus  
Am Markt 1  
16225 Eberswalde  
Bearbeiter/-in Oliver Köhler  
Raum A.207.0.1  
Telefon 03334 214 1703  
Telefax 03334 214 2703  
Mobil 0172 3184 358  
pressestelle@kvbarnim.de

28. April 2015

dabei die Füße, wenn sie nicht durch Kleidung geschützt sind. Die Stiftung Warentest hat Sonnenschutzmittel für Kinder mit hohem und sehr hohem Lichtschutzfaktor untersucht und herausgefunden, dass auch die preiswerten Produkte sehr verträglich sind und gut schützen (Ausgabe 7/2014, [www.test.de/kindersonnenschutz](http://www.test.de/kindersonnenschutz)).

- Die Augen können mit einer Sonnenbrille mit UV-Filter geschützt werden. Nach dem Schwimmen sollten sich die Kinder gut abtrocknen, da die Wassertropfen wie eine Lupe wirken und die Haut so schneller geschädigt wird.
- Von Bedeutung ist der Sonnenschutz selbstverständlich auch für die Erwachsenen, vor allem dann, wenn diese den Kindern dadurch ein Vorbild sind. Kinder lernen so auch durch das Nachahmen, sich vor den Risiken der Sonne zu schützen.

Vom Gesundheitsamt des Landkreises Barnim werden Informations- und Arbeitsmaterialien des Ministeriums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz, der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung und von der Deutschen Krebshilfe zur Verfügung gestellt. Diese können – solange der Vorrat reicht – **am 29. April 2015 von 13 bis 18 Uhr am Counter des Gesundheitsamtes** abgeholt oder über die Internetadresse [gesundheitsfoerderung@kvbarnim.de](mailto:gesundheitsfoerderung@kvbarnim.de) angefordert werden.

Oliver Köhler  
Pressesprecher