



Reisen mit Kindern

Kinder vor Sonne und Hitze schützen!

Wussten Sie, dass ...

- pro 1000 m Höhenzunahme die UV-Strahlung um 15 % ansteigt?
- 50 % der UV-Tagesdosis auf die Zeit zwischen 11 und 13 Uhr entfallen?
- 90 % des UV-Lichts Wolken durchdringt?
- man bis zu 50 % der UV-Strahlung auch im Schatten abbekommt?
- 60 % der UV-Strahlung noch 0,5 m unter Wasser wirksam sind?
- 75 % der Hautkrebserkrankungen durch Sonnenschutz während der ersten 2 Lebensjahrzehnte verhindert werden?

Kinderhaut ist anders ...

- sie ist wesentlich empfindlicher als die Haut des Erwachsenen.
- sie hat nur 1/5 der Dicke der Erwachsenenhaut.
- die Reparaturmechanismen sind im Kindesalter noch nicht vollständig entwickelt.
- bei Säuglingen und Kleinkindern fehlt noch die Lichtschwiele (Verdickung der oberen Hautschicht unter Einwirkung von UVB-Strahlen).
- die nichtpigmentierten Lippen sind besonders gefährdet.

So schützen Sie Ihr Kind richtig!

Säuglinge bis zum 12. Monat nicht der direkten Sonnenstrahlung aussetzen, vor allem nicht unbekleidet. Stellen Sie den Kinderwagen immer in den Schatten und schützen Sie Ihr Kind durch einen Sonnenschirm.

Kleinkinder dürfen nur kurze Zeit in der Sonne bleiben, niemals in der Mittagssonne. Am besten schützt luftige, leichte Kleidung vor Sonnenbrand. Kleinen Kindern immer einen Sonnenhut aufsetzen.

Schulkinder sollten Ihre Aktivitäten an der frischen Luft in den Nachmittag oder Abend verlegen – möglichst nicht zwischen 11 und 15 Uhr draußen spielen oder Sport treiben. Cremen Sie die Kinder etwa eine halbe Stunde vor dem Baden ein. Achten sie auf wasserfeste Sonnenschutzprodukte.

Wichtig: Durch die kühlende Wirkung des Windes z. B. am Meer oder z. B. auch beim Radfahren werden erste Anzeichen eines Sonnenbrandes (Erhitzung/Rötung der Haut) häufig nicht bemerkt.

Bei zu langer Sonnenexposition besteht auch die Gefahr eines Hitzschlages, vor allem bei Säuglingen; **Sonnenstich und Hitzschlag** können lebensbedrohlich werden.

Anforderungen an kindgerechte Sonnenschutzmittel:

- Auf ausreichend hohen Lichtschutzfaktor achten, mindestens Faktor 40.
- Die UVB-Einstrahlung am Urlaubsort mitbeachten.

- Das Mittel muss Schutz vor UVA- und UVB-Strahlung gewährleisten.
- Produkte mit physikalischen Filtersubstanzen (Mikropigmente) bevorzugen.
- Auf Produkte mit Wasserfestigkeit achten, da Kinder häufig im Wasser spielen.
- Vorteilhafter mit zusätzlich pflegenden Komponenten (z. B. Feuchtigkeitsausgleich).
- Die Produkte sollten dermatologisch getestet und ohne Farb- und Konservierungsstoffe sein.
- Lipenschutzstift nicht vergessen!

Wichtig: Erneuern Sie das Sonnenschutzmittel regelmäßig, um die Wirkung zu erhalten (die Schutzdauer erhöht sich dadurch jedoch nicht!).

Sonnenbrand – was tun?

Reicht der Sonnenschutz nicht aus und werden die Reparaturmechanismen der Haut überfordert, ist ein Sonnenbrand unvermeidlich: Die Haut rötet sich, schwillt an und brennt. Diese Beschwerden treten nach 5–6 Stunden auf, nach 12–24 Stunden erreichen sie ihren Höhepunkt.

Feuchte Umschläge

Einem sich entwickelnden Sonnenbrand sollte man mit kühlenden Umschlägen begegnen, entweder mit feuchten Lappen oder, bei großflächigen Verbrennungen am Körper, durch das Einwickeln in nasse Tücher. Die dabei entstehende Verdunstungskälte kühlt die Haut und bewirkt eine Verengung der lokalen Blutgefäße, wodurch Schwellung, Röte und Schmerzgefühl zurückgehen.

Keine weitere Sonnenexposition

Jede weitere Sonnenbestrahlung sollte vermieden werden, die betroffenen Hautstellen sind ggf. durch Kleidung zu schützen.

Behandlung

Linderung können bei leichten Sonnenbränden kühlende und entzündungshemmende Cremes und Lotionen verschaffen. Beginnt die Haut sich nach einigen Tagen zu schälen, sollte sie gegen die Austrocknung gut eingecremt werden.

Schwere Verbrennungen

Je nach Schwere der Verbrennungen – die Symptome reichen bis hin zu Fieber, Schüttelfrost und Bläschenbildung oder sogar einem Ablösen der Haut von der Unterfläche – sind zusätzliche Maßnahmen erforderlich. Sonnenbrände großen Ausmaßes sollten ärztlich behandelt werden.

Wichtig: Achten sie außerdem darauf, dass Ihr Kind in warmen Regionen ausreichend trinkt! Der Flüssigkeitsverlust ist bei Kindern besonders hoch.



<https://kleinundgross.info>

Ihr Ansprechpartner in Reise-Gesundheitsfragen

kleinundGROSS
Zentrum für Kinder- und
Jugendmedizin
Reisemedizin - Gelbfieberimpfstelle
Moses -Stern Str. 28
41236 Mönchengladbach
Telefon: 02166.618822
Mail: kontakt@kleinundgross.info
Stempel der Beratungsstelle