

## Sonnenschein, aber sicher!

*Kinder wollen spielen. Am liebsten im Freien und besonders gerne, wenn die Sonne scheint. Kitas können viel tun, damit das unbeschwert und gesund geschehen kann.*

Sonne ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor, denn sie hilft dem Körper, Vitamin D zu bilden, sorgt für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus und regelt unsere Körpertemperatur. Sie verleiht Energie und macht gute Laune. Sonne hat aber auch eine dunkle Seite: Zuviel ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) schädigt meist unbemerkt Haut und Augen. Besonders Kinder, die gerne und viel im Freien spielen, sind gefährdet. Denn Kinderhaut ist dünner und empfindlicher als die Erwachsener, daher kann die UV-Strahlung tiefer eindringen und die hautbildenden Zellen besser erreichen. Die sogenannte Lichtschwiele, eine Verdickung der Hornhaut durch Sonneneinstrahlung baut sich nur langsam auf und erreicht lediglich einen Schutzfaktor, der mit einem Lichtschutzfaktor von maximal 2,5 zu vergleichen ist. Auch Melanin, ein Farbstoff, der den schützenden Braunton der Haut erzeugt, kann bei Kindern noch nicht ausreichend produziert werden. Die Folge: Ihre Haut entzündet sich quasi sofort.

Und Hautschäden regenerieren nur äußerlich. Tatsächlich vergisst die Haut nichts. Jede Sonnendosis wird gespeichert und erhöht das Risiko, später im Leben an Hautkrebs zu erkranken.

### Früh geschützt, lang genützt

Kitas können viel für aktiven Sonnenschutz tun. Maßnahmen reichen von der richtigen Gestaltung des Außengeländes mit vielen abgeschatteten Bereichen über die tägliche Abfrage des UV-Indexes im Online-Wetterbericht – Wetter-Apps sind besonders hilfreich – bis zur Information der Eltern über geeignete Kleidung und Sonnenmilch für die Kinder.

Daneben bietet sich die Möglichkeit, die Kinder zu Verbündeten in Sachen sonnensicheres Verhalten zu machen. Spiele, Experimente, Geschichten und Lieder können helfen, die Botschaft des Sonnenschutzes – kindgerecht verpackt – zu vermitteln. Und wir wissen nur zu gut: Sind Kinder erst einmal für eine Sache gewonnen, vertreten sie die gerne mit Nachdruck und fordern sie auch bei Erwachsenen ein. Mehr noch: Das Anliegen und das damit verknüpfte „gesunde“ Verhalten werden selbstverständlich und habe gute Chancen, bis ins Erwachsenenalter hinein fortzuwirken.

#### Kurz gesagt

- Kinderhaut braucht besonders viel Schutz vor Sonne.
- Kitas können mit einfachen Maßnahmen aktiven Sonnenschutz praktizieren.
- Kitas sind der geeignete Ort, um Kinder für das Thema Sonnenschutz zu gewinnen.
- Sonnensicheres Verhalten in Kinderjahren schützt vor Gesundheitsschäden im Alter.

## Sonnenschutzmaßnahmen in der Kita

### 1 Schatten hat Vorrang

Schattige Plätze zum Spielen bieten einfachen und guten Schutz in jeder Kita.

- Spielbereiche auf dem Außengelände abschatten oder in den Schatten verlegen, z. B. unter:
  - Bäume
  - Sonnensegel oder Sonnenschirme
  - Vordächer
- Zwischen 11 und 15 Uhr möglichst wenig in der Sonne aufhalten
- UV-Index beachten. Denn: Je höher der UV-Index, desto größer die Sonnenbrand Gefahr. Infos unter: [www.bfs.de](http://www.bfs.de)



Quelle: DGUV

#### **Wichtig:**

- Für Kinder bis zu einem Jahr ist direkte Sonne tabu!
- Wolken bieten trügerischen Schutz. Bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung durch!



Quelle: DGUV

## 2 Kleidung schützt

Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper. Dazu gehören:

- Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz (Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich!)
- Langarmiges Shirt oder T-Shirt
- Möglichst lange Hose oder Rock
- Schuhe, die den Fuß weitgehend bedecken, auch Fußrücken und Ferse
- Eng gewebte und weit geschnittene Stoffe
- Sonnenbrille

### Wichtig:

- Bei spezieller Sonnenschutzkleidung ist das Prüfsiegel „UV-Standard 801“ wichtig!
- Bei Kindersonnenbrillen auf Bruchfestigkeit, „UV-Schutz 400“ und „EU-Norm 12312-1“ (vgl. Hinweisschild an der Brille) achten!

### 3 Zusätzlich: Sonnencreme nutzen

Alle unbedeckten Körperstellen mit Sonnenschutzmittel eincremen. Die Eltern cremen die Kinder vor der Kita ein. In der Kita wird nachgcremt.

- Hohen Lichtschutzfaktor (LSF) wählen: LSF 50
- Sonnencreme dick und gleichmäßig auftragen
- Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern und Fußrücken gründlich eincremen; sie sind „Sonnenterrassen“.
- Wasserfeste Sonnencreme ohne Duft und Konservierungsstoffe wählen



Quelle: DGUV

## Pädagogische Angebote zum Thema Sonnenschutz

- Experimente zum Sonnenschutz aus dem Projekt „Kinder forschen zur Prävention“:  
[https://www.dguv.de/medien/ifa/de/fac/arbeiten\\_4\\_0/modul\\_hygiene\\_und\\_hautschutz\\_\(doppelseitig\\_an\\_kurzer\\_kante\\_spiegeln\).pdf](https://www.dguv.de/medien/ifa/de/fac/arbeiten_4_0/modul_hygiene_und_hautschutz_(doppelseitig_an_kurzer_kante_spiegeln).pdf)
- Musik-Hörspiel „Cosmo und Azura. Das dunkle Geheimnis der Sonne“:  
[www.cosmoundazura.de](http://www.cosmoundazura.de) (Website in Kürze verfügbar)



Quelle: DGUV

### Inhalt

Hörspiel in 23 Kapiteln mit zwölf Kinderliedern zum Thema Sonnenschutz im Freien: Vier Freunde – Maulwurf, Libelle und zwei Menschenkinder – erleben Aufregendes rund um das Thema Sonnenschutz und lernen von einer Unke viel über Sonnenschutz.

### Zielgruppen

- Kinder im Kita- und Grundschulalter
- Außerdem: Erwachsene (Erziehungsberechtigte, Erzieher/Erzieherinnen, Grundschullehrkräfte)

### Ziel

- Sensibilisierung für einen bewussten Umgang mit Sonne
- Spielerisches Erlernen von Grundregeln des Sonnenschutzes - ohne Angst vor dem Aufenthalt im Freien

## Hörspiel-Botschaft

Sonne macht Spaß, wenn ich ihre „dunkle Seite“ kenne und mich draußen richtig verhalte, z. B. von 11 bis 15 Uhr wenig in der Sonne aufhalten, die richtige Kleidung tragen, richtig eincremen, meine Augen mit einer Sonnenbrille schützen, viel trinken usw.

## Booklet-Botschaften (ergänzend)

Informationen und Zeichnungen zu folgenden Themen:

- Wie creme ich mich richtig ein?
- Was muss ich in der Sonne noch beachten?
- Warum ist der Wetterbericht wichtig?
- Was können Erwachsene zusätzlich für ihre Haut tun?
- Wie lässt sich ein sonnengeschützter Spielplatz gestalten?

## Einsatz in der Kita (beispielhaft)

### Vorschlag 1

Das Hörspiel und seine Lieder können dazu anregen, mit den Kindern über das eigene „Sonnverhalten“ (in der Kita und zuhause) ins Gespräch zu kommen, z. B.:

- Welche Figur im Hörspiel verhält sich ein bisschen so wie ich?
- Welche Figur wäre ich am liebsten und warum?
- Wie schützen wir uns in der Kita/zuhause jetzt schon vor der Sonne?
- Gibt es Dinge, die wir zukünftig anders machen wollen?
- Was brauchen wir dafür?

### Vorschlag 2

Die Zeichnungen im Booklet können helfen, Sonnenschutz-Maßnahmen mit den Kindern konkret zu besprechen, zu üben oder zu planen, z. B.:

- Wie creme ich mich richtig ein? (Körperstellen zeigen, eincremen üben)
- Was können wir auf dem Kita-Außengelände vielleicht noch gebrauchen, um viele schattige Plätze zum Spielen zu haben? (Ideen sammeln, ggf. gemeinsame „Baumaßnahmen“ wie das Spannen eines Sonnensegels)

### **Wichtig**

Ein kostenloses Exemplar der CD erhalten Sie bei Ihrem Unfallversicherungsträger (Unfallkasse, Berufsgenossenschaft).



### **Weiterführende Informationen (Fernsehbeiträge)**

- [www.planet-wissen.de/video-unsere-haut--wie-koennen-wir-sie-ein-leben-lang-schuetzen-100.html](http://www.planet-wissen.de/video-unsere-haut--wie-koennen-wir-sie-ein-leben-lang-schuetzen-100.html)
- [www.br.de/mediathek/video/unsere-haut-wie-wir-sie-ein-leben-lang-schuetzen-koennen-av:59e6a38210571b00129bffe9](http://www.br.de/mediathek/video/unsere-haut-wie-wir-sie-ein-leben-lang-schuetzen-koennen-av:59e6a38210571b00129bffe9)

### **Verfasst von:**

Dr. rer. nat. Marc Wittlich, Ina Neitzner  
Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA)  
53754 Sankt Augustin  
Alte Heerstr. 111  
Tel. 030 13001-0  
[www.dguv.de/ifa](http://www.dguv.de/ifa)