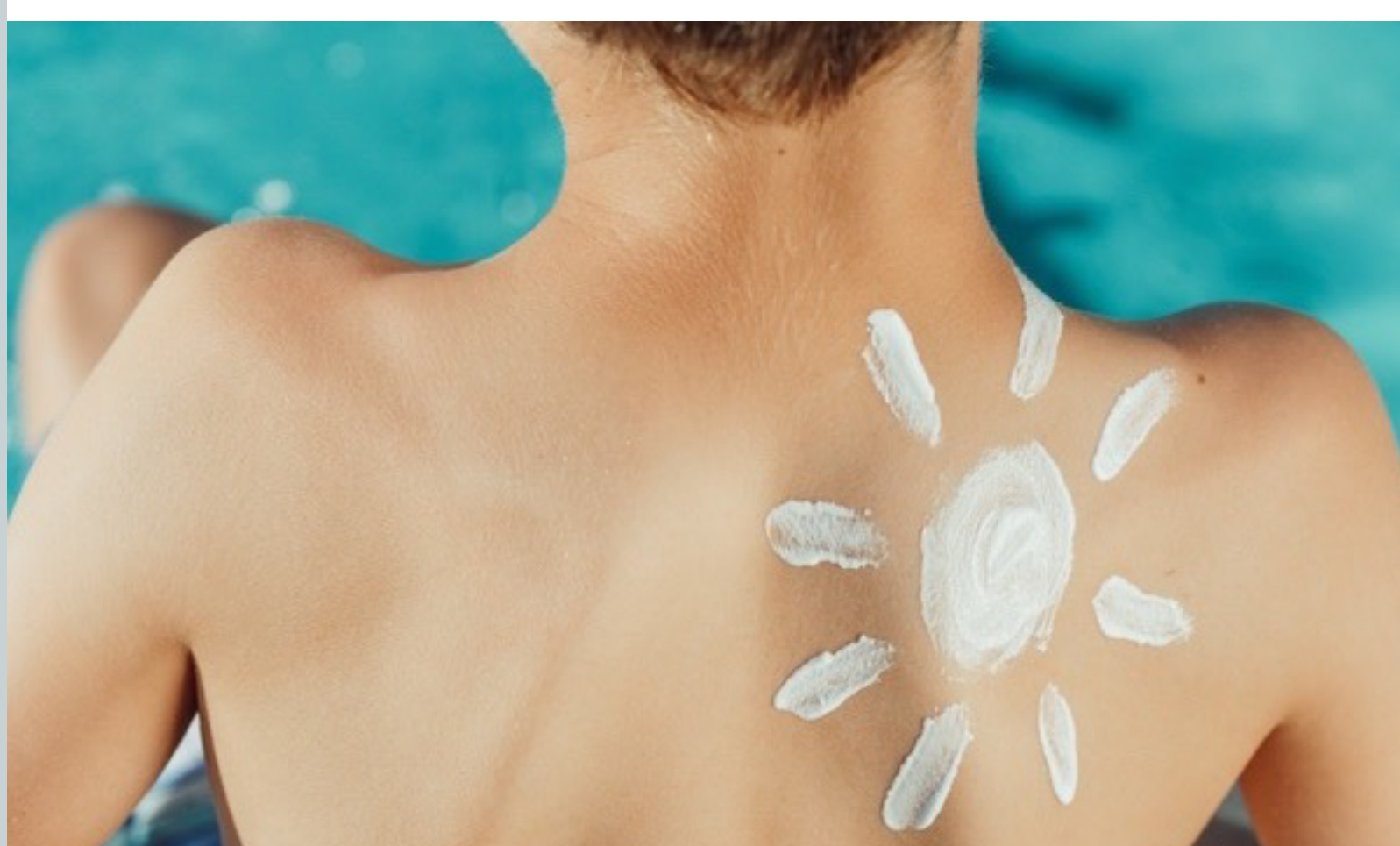


SONNENLICHT

Glücksquelle und Risiko zugleich

Der Sommer ist da! Die warmen Temperaturen und das schöne Wetter laden dazu ein, einen Sommertag draußen an der frischen Luft zu verbringen und die Sonne zu genießen. Aber dennoch ist Vorsicht geboten! Warum unsere Sonne **Glücksquelle und Risiko** zugleich ist, beleuchten wir in diesem Newsletter. Außerdem erhalten Sie Tipps für einen **effektiven Schutz gegen die Sonne** und praktische Anregungen für Bewegungsspaß mit einer kleinen Erfrischung.

5 Min. Lesezeit | #Sonne #Sommer #Sonnenlicht #Sonnenschutz #UV-Strahlung



Liebe Eltern,

die Sonne ist essenziell für unsere Gesundheit. Sie kann in den Sommermonaten bis zu 90% unseres **Vitamin-D-Bedarfs** sicherstellen und so gesunde Knochen, den Schutz vor Infektionen und bei Kindern ein gesundes Wachstum fördern. Auch der **Schlaf-Wach-Rhythmus** und die **Regulation des Blutdrucks** werden positiv durch die Sonne beeinflusst.

Dennoch ist auch **Vorsicht geboten**. Denn ein zu langer und vor allem ungeschützter Aufenthalt in den **ultravioletten Strahlen (UV-Strahlen) des Sonnenlichts** kann sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken.

So wird das **Risiko an Hautkrebs zu erkranken** durch einen Sonnenbrand im Kindesalter um das Zwei- bis Dreifache erhöht. Zu den Gründen hierfür zählt, dass die Haut von Kindern dünner und empfindlicher ist als die der Erwachsenen.

Außerdem kann die **Kinderhaut** noch nicht ausreichend Pigmente für den **hauteigenen Sonnenschutz** bilden. Auch der Klimawandel führt zu einer Zunahme der wolkenlosen und heißen Tage sowie einem Anstieg der Sonnenstunden in Deutschland, in denen wir der UV-Strahlung ausgesetzt sind.

Wichtig ist zu beachten, dass im Sommer auch Schatten nicht vollkommen vor UV-Strahlung schützt.

Auch die **Thermoregulation ist bei Kindern** noch in der Entwicklung, weshalb sie weniger schwitzen und häufiger überhitzen.

So kann ein längerer Sonnenaufenthalt ohne Kopfbedeckung und zu wenig getrunkenem Wasser bei Kindern recht schnell ein **Auslöser für einen Sonnenstich** sein.

Mit unseren **Tipps** für einen **effektiven Sonnenschutz** können Sie die Sonnenstrahlen mit Ihrem Kind genießen und nutzen!



ALLGEMEINE TIPPS

Die **richtige Aufenthaltsdauer in der Sonne** ist abhängig vom Hauttyp Ihres Kindes. Bei der Bestimmung dieser kann der **Sonnenschutz-Rechner** helfen!

*

Tragen Sie **mehrmals am Tag Sonnencreme** mit einem Lichtschutzfaktor von **mindestens 30** auf alle nicht-bedeckten Hautstellen Ihres Kindes auf. Das Sonnenmittel sollte UV-A und UV-B-Strahlen blocken.

*

Meiden Sie die Mittagssonne (circa 11:00 – 15:00 Uhr) und lassen Sie Ihr **Kind im Schatten** spielen.

*

Setzen Sie Ihrem Kind eine **Kopfbedeckung mit Nackenschutz** auf und lassen Sie Ihr Kind **lange leichte, weite, engmaschige und dunkle Kleidung** sowie Schuhe, die auch Ferse und Fußrücken bedecken, tragen.

*

Denken Sie an schattigen und vor allem windigen Tagen an **ausreichend Sonnenschutz!**



KONKRETER TIPP

Die sommerliche Wasser-Ballon-Piñata ist schnell vorbereitet und bringt Riesenspaß!

Gerade an heißen Tagen ist es wichtig, dass sich die Kinder **nicht zu lange in der Sonnenhitze aufzuhalten** und sich zwischendurch erfrischen. Die Wasserballon-Piñata sorgt für eine wunderbare Erfrischung für die ganze Familie – Probieren Sie es aus!

So geht's:

- Bilden Sie zwei Teams.
 Tipp: Dieses Spiel ist nicht nur für Kinder lustig, sondern auch für Erwachsene.
- Befüllen Sie nun Wasser-Ballons in zwei unterschiedlichen Farben mit Wasser und kneten Sie diese jeweils an eine stabile dicke Schnur.
- Jedem Team wird eine Ballonfarbe zugeordnet.
- Suchen Sie sich einen schattigen Platz und befestigen Sie die Schnüre an Bäumen oder Pfosten. Die Ballons sollten sich hoch über den Köpfen der Kinder befinden.
- Nach einem gemeinsamen Startsignal versuchen alle Teilnehmenden die Ballons des gegnerischen Teams zum Platzen zu bringen.
 Tipp: Sie können hierfür z.B. Schwimnudeln, Papprollen oder Stöcke verwenden.
- Gewonnen hat das Team, das als erstes alle Ballons des gegnerischen Teams kaputtgemacht hat.



Achten Sie darauf, dass Ihr Kind bei Hitze ausreichend Wasser trinkt, um einen Flüssigkeitsverlust zu vermeiden.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.

Bei enormer Hitze in den Sommermonaten sollte auf **intensives Training verzichtet** und die körperliche Aktivität angepasst werden. Um unsere Gesundheit aufrecht zu erhalten, bietet sich eine moderate Bewegungsübung an. **Bauen Sie den Sonnengruß in ihren Tag mit ein** – am besten morgens - und garantieren Sie so auch an heißen Sommertagen eine tägliche Bewegung und Entspannung.

Eine Anleitung für den Sonnengruß finden Sie **HIER**.



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie haben wir für Sie auf unserer Homepage zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einen interessanten **Artikel** zum Thema **Sonne und Sonnenschutz** finden Sie **HIER**.

*

Weitere Informationen zum **Thema "Sonne tanken, aber richtig"** erhalten Sie **HIER**.

*

HIER finden Sie den **neuen Podcast "Hör dich Fit!"** der Stiftung Kindergesundheit.

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
rakuns@kindergesundheit.de

Bilder: shutterstock