**Kinder sind für Sonnenbrand und Hitzeschäden besonders empfänglich**

**In der Sonne nicht übertreiben**

**(August 2019) Sonne, Strand und Meer sind die Fixpunkte, um die für viele von uns ein gelungener Sommer kreist. Nach gefühlt endlosen, lichtarmen Monaten neigen wir dann aber dazu, es zu übertreiben. Insbesondere Kinder muss man vor Sonnenbrand und Hitzeschäden schützen.**

Kinder können noch nicht auf sich selbst aufpassen. Zudem ist ihre Haut noch viel empfindlicher als die der Erwachsenen. Daher ist es an den Eltern aufzupassen, dass Kinder in der Sommerhitze keinen Schaden nehmen. Erste und wichtigste Maßnahme: Insbesondere kleine Kinder sollten sich nur für eine sehr begrenzte Zeit in der Sonne aufhalten. So empfehlen Experten, dass sie zwischen 11 und 16.00 Uhr im Schatten spielen sollten.

Doch Vorsicht: Auch im Schatten wirkt das Sonnenlicht. Daher darf man auch hier nicht auf geeigneten Sonnenschutz verzichten. Dazu gehört immer eine Kopfbedeckung, am besten ein breitkrempiger Sonnenhut, der auch im Wasser getragen wird. Eine weitere Gefahr sind Sonnenstich und Hitzeerschöpfung. Um dem vorzubeugen, müssen die Erwachsenen drauf achten, dass die Kinder ausreichend trinken. Experten zufolge ist der Flüssigkeitsbedarf mindestens einen halben Liter höher als üblich.

Erleidet das Kind einen Sonnenstich, der von Erbrechen und starken Schmerzen begleitet wird, ist das eine Sache für den Notarzt. Gleiches gilt, wenn sich der Zustand des Kindes nach einem Sonnenstich verschlechtert. Gegen Hitzeerschöpfung infolge von Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust helfen Mineralwasser und Salzstangen.

Noch ein Tipp für Erwachsene: Wer eine gesunde Bräune erreichen möchte, sollte die alte Redensart beherzigen: „Gut Ding will Weile haben“. Das „Braten“ in der prallen Sonne bringt nämlich neben möglichen weiteren Gesundheitsschäden zumeist nur einen Effekt: einen kräftigen Sonnenbrand. So erworbene, rasche Bräune ist nur kurzlebig und mit dem ersten Schuppen der Haut wieder verschwunden. Experten empfehlen daher, die Haut langsam an die Sonne zu gewöhnen und am besten nur im Schatten mit hohem Lichtschutzfaktor zu bräunen. So wird das unter anderem als Sommerbräune sichtbare Pigment Melanin auch in tieferen Hautschichten gebildet. Es geht daher nicht so schnell verloren, wenn sich die Haut regelmäßig erneuert und die oberste Hautschicht abschuppt.