

EINE ELTERNINFORMATION DER SCHULÄRZTINNEN UND SCHULÄRZTE ÖSTERREICHS

# BENNIS

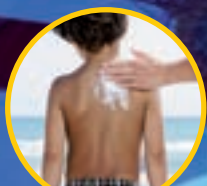


## SONNENSCHUTZ

Gesund von  
Anfang an!



**BENNIS  
SONNENREGELN**  
Darauf sollen  
Eltern achten.



**WISSEN**  
Was bedeutet  
„wasserresistent“?



**GEWINNSPIEL!**  
Sonnenschutz-  
packages für die  
ganze Familie

**Gfö**

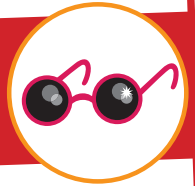
Gesellschaft der Schulärztinnen  
und Schulärzte Österreichs

# Mitmachen & gewinnen!



Hallo, ich bin Benni, der schlaue Fuchs der SchulärztInnen. Mit mir macht Lernen eine Menge Spaß! Schlaue Kinder können außerdem tolle Preise gewinnen!

**SCHAU GENAU! WIE VIELE SOLCHER ROSA SONNENBRILLEN FINDEST DU IN DIESEM HEFT?**



Auflösung: Ich habe  rosa Sonnenbrillen gefunden!  
Mach mit beim Gewinnspiel! Trage die richtige Lösung im Internet unter [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at) ein und gewinn tolle Preise! Deine Mama oder dein Papa hilft dir bestimmt!

**Zu gewinnen: 20 Sonnenschutzpackages für die ganze Familie von Daylong®**

- hochwertiger und extra wasserresistenter Schutz aus der Apotheke
- schützt verlässlich vor Sonnenbrand und UV-bedingten Langzeitschäden



**Daylong™ kids**

von GALDERMA  
Produktionsstandort  
in Österreich



Galderma unterstützt die



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
SEIT 1910

Teilnahmeschluss ist der 17. Juni 2014. Die Teilnahme ist ausschließlich online möglich und nur Schülerinnen/Schülern gestattet. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer akzeptiert die Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels der GSÖ, die auf [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at) veröffentlicht werden.

Informieren Sie sich auf [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at)

Die Gesundheit Ihres Kindes liegt Ihnen am Herzen? Im Webportal [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at) stellt die GSÖ auch Ihnen als Eltern schulelevante Gesundheitsinformation zu unterschiedlichen Themen zur Verfügung!

## LIEBE ELTERN!

Die Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheitsbildung an Österreichs Schulen aktiv zu fördern. Gerade in der Volksschulzeit kommt dem Aufbau von Gewohnheiten eine ganz besondere Bedeutung zu! Durch die Zusammenarbeit von Eltern, LehrerInnen und SchulärztInnen können wir bereits in der Volksschule einen aktiven Beitrag zur Gesundheitsbildung unserer Kinder leisten und ihnen so einen gesunden Start in ein selbstverantwortliches Leben ermöglichen.

### Sonne und ihre Schattenseiten

In der Jugend der heutigen Elterngeneration galt braungebrannte Haut als Schönheitsideal. Heute wissen wir, dass die kurzfristige Freude von vielen negativen Folgen der Sonne überschattet wird. Rituale der Körperhygiene, das Zähneputzen und auch der Schutz vor der Sonne sind mit alltäglichen Gewohnheiten verbunden. Im Kindesalter nimmt man Gewohnheiten spielerisch an und behält sie ganz automatisch bis ins Erwachsenenalter bei. Nutzen Sie die Chance, Ihrem Kind das nötige Wissen mit auf den Weg zu geben!

In dieser Broschüre haben wir die wichtigsten Tipps und Hinweise rund um das Thema Sonnenschutz zusammengestellt, damit Sie gemeinsam mit Ihrem Kind sorgenfrei die Zeit im Freien genießen können.

Die Schulärztin/der Schularzt Ihres Kindes sowie Ihre Ärztin/Ihr Arzt stehen Ihnen für weitere Fragen mit Sicherheit gerne zur Verfügung.



**Dr. Judith Glazer**  
Präsidentin der Gesellschaft  
der Schulärztinnen und  
Schulärzte Österreichs (GSÖ)



### Univ.-Prof. Dr. Peter Wolf

Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (ÖGDV),  
Vorsitzender der Arbeitsgruppe  
Photomedizin, Universitätsklinik für  
Dermatologie der Medizinischen  
Universität Graz



# Frühling – Sommer – Sonne – Ferien Endlich raus ins Freie, aber gut geschützt!

Spielen, Sport treiben und stundenlange Wasserschlachten: Kinder lieben die Sonne und das Toben im Freien. Nicht verwunderlich also, dass wir bis zum 18. Lebensjahr rund 50 Prozent der Gesamt-Dosis an UV-Strahlung unseres Lebens ausgesetzt sind. Studien zeigen jedoch klar: Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen erheblich das Risiko, als Erwachsener an Hautkrebs zu erkranken! Bei Eltern von Säuglingen und Kleinkindern ist das Bewusstsein für umfassenden Sonnenschutz meist sehr stark ausgeprägt. Im Volksschulalter lässt diese

Aufmerksamkeit oft nach – nicht zuletzt, weil die Kinder zunehmend mehr Zeit ohne ihre Eltern verbringen (in der Schule, im Sportverein, im Hort etc.). Aber auch bei Kindern im Volksschulalter ist die Haut noch sehr empfindlich. Neben Hautkrebs gehören auch Augenschäden, die Schwächung des Immunsystems und die vorzeitige Entstehung von Falten zu den Folgen ungeschützter Sonneneinstrahlung. Erklären Sie Ihrem Kind die wichtigsten „Sonnenregeln“ und motivieren Sie es Schritt für Schritt zum eigenverantwortlichen Handeln!



## Achtung Sonnenfallen!

### Die größten Sonnenfallen:

**Sonne im Frühling:** Nicht unterschätzen! Kinderhaut ist nach den Wintermonaten besonders empfindlich. Daher schon im April/Mai bei Aktivitäten im Freien eincremen.

**Wasser:** Auch in einem Meter Tiefe erreichen uns noch rund 70% der UV-Strahlen. Wasser reflektiert zudem die Strahlung und erhöht zusätzlich die Belastung in Wassernähe.

**Schatten und bedeckter Himmel:** Auch im Schatten und bei bedecktem Himmel erreichen uns noch zumindest 50% der UV-Strahlung. Daher auch an trüben Tagen auf Sonnenschutz achten.







**Schnee:** Eine Schneedecke reflektiert 80% der UV-Strahlen. Zudem steigt die Strahlung mit zunehmender Höhe an. Sonnenbrille und extra wasserresistenter Sonnenschutz sind in den Bergen daher Pflicht.

**Fensterglas:** Auch Fensterglas lässt einen Teil der UV-Strahlen durch. Daher z. B. auch beim Autofahren auf Sonnenschutz achten.

## Welcher Hauttyp ist Ihr Kind?

Grundsätzlich gilt: Greifen Sie für Ihr Kind – unabhängig vom Hauttyp – zum höchsten Lichtschutzfaktor (= Sun Protection Factor/SPF) bzw. zu speziellen Kinder-Sonnencremen. Denken Sie

daran: Dunkelhäutige Kinder sind zwar weniger sonnenbrandgefährdet – bei ihnen können aber ebenso Hautschäden entstehen. Auch sie sollten daher unbedingt geschützt sein!

Hauttypen	Eigen-schutz-zeit*:	Sonnen-schutz-mittel:	Mein Hauttyp
 <p><b>Typ 1</b> Sehr helle, empfindliche Haut, rotblondes Haar, Sommersprossen, helle Augen.</p>	ca. 10 Minuten	mind. mit SPF/LSF** 50	<input type="radio"/>
 <p><b>Typ 2</b> Helle und empfindliche Haut, helles Haar, oft Sommersprossen, helle Augen.</p>	ca. 10–20 Minuten	mind. mit SPF/LSF 30	<input type="radio"/>
 <p><b>Typ 3</b> Mittelhelle Haut, braunes Haar, helle oder dunkle Augen.</p>	ca. 30 Minuten	mind. mit SPF/LSF 30	<input type="radio"/>
 <p><b>Typ 4</b> Bräunliche, wenig empfindliche Haut, dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkle Augen.</p>	ca. 45 Minuten	mind. mit SPF/LSF 30	<input type="radio"/>
 <p><b>Typ 5</b> Dunkle, wenig empfindliche Haut, schwarzes Haar, dunkle Augen.</p>	ca. 60 Minuten	mind. mit SPF/LSF 25	<input type="radio"/>
 <p><b>Typ 6</b> Sehr dunkle und wenig empfindliche Haut, schwarzes Haar, dunkle Augen.</p>	ca. 90 Minuten	mind. mit SPF/LSF 15	<input type="radio"/>

→ \* **Eigenschutzzeit** = die maximale Zeit, die man ohne Sonnenschutz in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

→ \*\* **Sun Protection Factor (SPF) = Lichtschutzfaktor (LSF)** multipliziert mit der Eigenschutzzeit der Haut = maximale Aufenthaltsdauer pro Tag in der Sonne, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. (Achtung: Durch mehrmaliges Eincremen wird diese Zeitspanne nicht verlängert!)

# CHECKLISTE für einen gelungenen Sonnentag!

## 1. Richtig eincremen

**Besorgen Sie eine hochwertige, extra wasserresistente Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (= Sun Protection Factor, SPF). Lassen Sie sich am besten von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder in der Apotheke beraten.**



### **Am besten noch zuhause sorgfältig eincremen!**

Hochwertige Sonnenschutzcremes für Kinder schützen zwar sofort nach dem Auftragen vor UV-Strahlung, um aber wirklich wasserresistent zu sein, sollte die Creme in Ruhe einziehen können. Dann hält sie auch Wasserschlächten und Purzelbäumen stand! Daher am besten 20 Minuten vor dem Badespaß auftragen.

**Achtung:** Unbedingt auch **Lippen, Ohren, Nacken und Füße** vor der Sonne schützen!

### **Regelmäßig nachschmieren!**

Auch bei wasserresistenten Sonnenschutzmitteln sollte man regelmäßig nachcremen – speziell nach dem Schwimmen.

## 2. Sonnenpausen

### **Mittagssonne meiden (11–15 Uhr)!**

Zu dieser Zeit ist die Sonne am stärksten. Kinder sollten sich möglichst im Schatten oder im Haus aufhalten sowie T-Shirt und Kopfbedeckung tragen.

### **Zwischendurch raus aus der Sonne**

Auch wenn man gut eingecremt ist, gilt: Nie zu lange in der Sonne bleiben! Kein Produkt bietet 100%igen Schutz und auch der tollste Hut kann den Sonnenstich nicht dauerhaft vermeiden.

### 3. Viel trinken

Ermutigen Sie Ihr Kind zwischendurch immer wieder zum Trinken! Ausreichend Flüssigkeit ist speziell an heißen Tagen wichtig. Ideal sind Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Fruchtsäfte.

### 4. Das richtige Sonnenoutfit

#### Kleidung schützt

Ein T-Shirt schützt Oberkörper und Schultern zusätzlich wirksam vor Sonnenbrand. Aber Achtung: Leichte Sommerkleidung lässt Strahlen durch. Heller, leichter Stoff schützt längst nicht so stark wie dicht gewebte dunkle Stoffe. Künstliche Fasern (Polyester) schützen besser als Naturfasern (Baumwolle), trockene Stoffe besser als nasse!

#### Hut ist gut

Achten Sie unbedingt auf eine geeignete Kopfbedeckung – auch bei Kindern im Volksschulalter. Eine breite Krempe schützt Ohren und Nacken.

#### Cooler Sonnenbrillen

Je besser die Brille sitzt, umso eher bleibt sie oben.

Idealerweise beim Optiker kaufen. Auf ausreichenden UV-Filter achten (mindestens 400nm)!



#### Bennis Tipp: Sonnen-Outfit für coole Kids!

Lassen Sie Ihr Kind das Sonnenoutfit selbst wählen! So ist es wahrscheinlicher, dass es Hut, Sonnenbrille und T-Shirt auch anbehält.

# Worauf sollte man beim Kauf von Sonnenschutzmitteln für Kinder achten?

- ☀️ Wählen Sie für Ihr Kind eine **hochwertige Kinder-Sonnencreme aus der Apotheke!** Lassen Sie sich dort beraten!
- ☀️ Um sicherzugehen, dass die Qualität stimmt, sollten Sie die Sonnenschutzmittel besser nicht im Urlaubsland, sondern **in Österreich einkaufen.**
- ☀️ **Sonnenschutzmittel für Kinder** sollten **ohne Parfum** und **Farbstoffe** sein.
- ☀️ Sollten auch Babys in Ihrem Haushalt leben: Im ersten Lebensjahr sollten nur Sonnenschutzmittel mit physikalischen/mineralischen Lichtschutzfiltern verwendet werden.
- ☀️ **Hoher Lichtschutzfaktor (LSF oder SPF)** = Verwenden Sie für Kinder nur Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (= auch Sun Protection Factor/ SPF). Bei direkter Sonne unbedingt LSF/ SPF 50!
- ☀️ **Extra wasserresistent:** Die meisten Kinder sind echte Wasserratten und verbringen Stunden beim Planschen im Pool oder am Meer. Die Wasserfestigkeit einer Sonnencreme ist daher – neben dem Sun Protection Factor – das wichtigste Kriterium. Was „wasserresistent“ wirklich bedeutet, erfahren Sie auf Seite 10.
- ☀️ **Breitbandschutz vor UVA & UVB!** UVB-Filter schützen vor Sonnenbrand, UVA-Filter vor Langzeitschäden der Haut. Achten Sie auf dieses UVA-Symbol. Nur Produkte, die den Richtlinien der Europäischen Kommission entsprechen, dürfen es tragen.
- ☀️ **Haltbarkeit:** Verwenden Sie keine alten Sonnencremes. Auf manchen Packungen ist ein Zeichen eines geöffneten Tiegels und daneben eine Monatszahl, die anzeigt, wie lange die Sonnencreme nach dem Öffnen haltbar ist. Auf anderen steht ein Ablaufdatum. Achten Sie darauf!





## Wie viel Sonnencreme?

Studien zeigen, dass häufig zu wenig Sonnencreme aufgetragen wird.

Die Folge: Der auf der Packung ausgewiesene Schutzfaktor wird nicht erreicht und reduziert sich oftmals um die Hälfte. Trotz bester Sonnenschutzmittel sind Kinder daher in vielen Fällen nicht ausreichend geschützt!

**Nur ausreichend eingecremte Kinder sind geschützte Kinder!**

**Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren gelten im Allgemeinen folgende Richtwerte:**

**Als häufig verwendete Maßeinheit gelten „2 Fingerstrichlängen“ in Zeige- plus Mittelfingerlänge eines Erwachsenen:**



Gesicht

1 X 



Bein

2 X 



Arm

1 X 



Rumpf

2 X 



Rücken

2 X 



**Die richtige Dosierung ist besonders wichtig für wirksamen Schutz!**

**Manche Sonnenschutzmittel verfügen über ein Dosiersystem (Pumpe), das hilft, die empfohlene Menge einzuhalten.**

**Neurodermitis? Sonnenallergie? Darauf sollten Sie achten:**

**Die meisten Sonnencremes sind für Kinder mit Neurodermitis nicht geeignet.**

In der Apotheke gibt es spezielle Präparate für die empfindliche Neurodermitishaut, bei Sonnenallergie oder anderen Hautproblemen. Sonnenschutz auch im Schatten, bei bewölktem Himmel und im Alltag ist für Neurodermitiker Pflicht. Wichtig bei Neurodermitis: Unterstützen Sie das ganze Jahr über die Barrierefunktion der Haut durch die konsequente Basistherapie, d. h. tägliches Eincremen der Haut mit Pflegeprodukten, die für Kinder mit Neurodermitis geeignet sind – auch zwischen den Erkrankungsschüben.



# Was bedeutet „wasserresistent“?

**Um sich „wasserresistent“ nennen zu dürfen, müssen Sonnenschutzmittel folgende Mindestanforderungen erfüllen:**



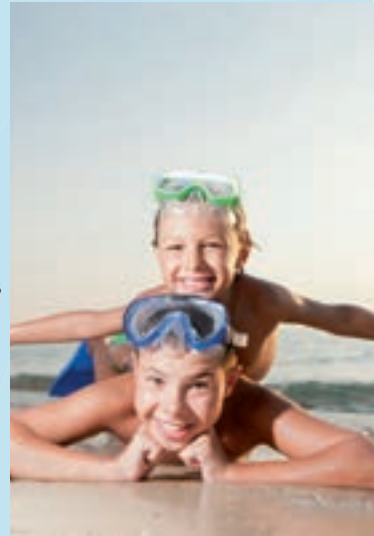
**Wasserresistent** = nach 2x20 Minuten in bewegtem Wasser ist der aufgetragene Schutzfaktor (LSF/SPF) zu mindestens 50% aufrecht.



**Extra wasserresistent** = nach 4x20 Minuten in bewegtem Wasser ist der aufgetragene Schutzfaktor (LSF/SPF) zu mindestens 50% aufrecht.



**Nachcremen ist daher auch bei wasserresistenten Sonnenschutzmitteln nötig.** In Apotheken stehen hochwertige Kindersonnencremes zur Verfügung, die diese Grundanforderung übersteigen und einen noch beständigeren Schutz aufweisen. Lassen Sie sich von Ihrer Apothekerin/Ihrem Apotheker beraten.



## Bennis Tipps:

### **Sonnenschutz ist Familiensache! Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!**

Wenn Mama und Papa stundenlang in der Mittagssonne liegen, ist es einem Kind schwer begrifflich zu machen, dass das ungesund und gefährlich ist.

### **Sonnenschutz im Alltag!**

Cremen Sie Ihr Kind auch an ganz normalen Tagen in der Früh ein (v. a. Gesicht, Nacken, Arme, Beine)! Gerade bei hellhäutigen Kindern reicht oft schon sehr kurze Zeit im Freien – wie Turnunterricht oder Pausen – für einen Sonnenbrand.

### **Sonnencreme in die Schule mitgeben!**

Geben Sie Ihrem Kind für Wandertage, Ausflüge oder den Hort eine Sonnencreme in die Schule mit. Erklären Sie ihm, dass man sich unbedingt einschmieren soll, wenn man längere Zeit im Freien verbringt!

### **Sonnenbrand! Was tun wenn es doch passiert?**

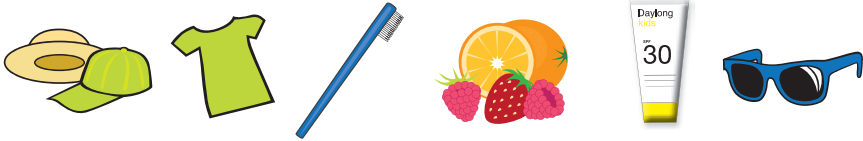
Schweiß, Sand und Sonnenschutzmittel abdschen. After-Sun-Lotion mit hautregenerierenden oder entzündungshemmenden Zusätzen auftragen. Kühle Umschläge. Viel trinken! Sonne meiden!

## DEIN SONNENTAG



Draußen spielen und schwimmen macht Spaß! Wenn die Sonne scheint, muss man aber ganz schön aufpassen, um sich keinen Sonnenbrand zu holen. Wenn du einen Tag im Freibad, im Garten oder am Strand verbringst, solltest du einige Dinge unbedingt dabei haben:

**Kreise alle Dinge ein, die man braucht, um sich vor der Sonne zu schützen:**

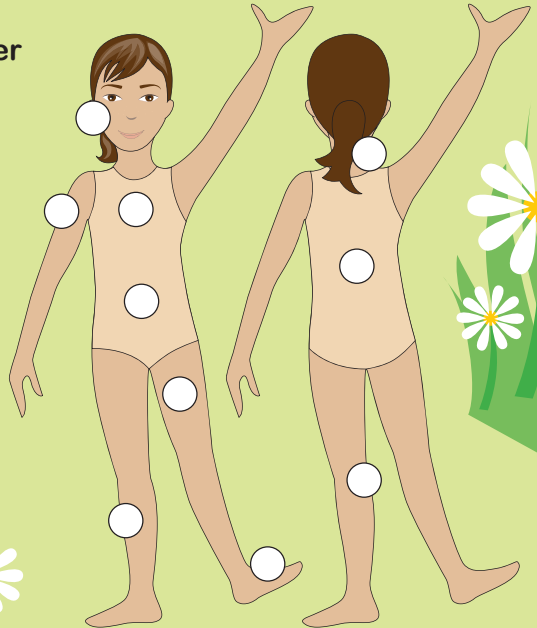


Nur wenn du alle Körperteile gut eincremst, bist du wirklich gut geschützt!

**Wie heißen die Körperteile, die du mit Sonnencreme einschmieren sollst?**

Trage die richtigen Zahlen in der Zeichnung ein!

- 1 Kopf (nicht vergessen: Ohrläppchen, Nasenrücken, Lippen)
- 2 Nacken
- 3 Arme
- 4 Brust
- 5 Bauch
- 6 Oberschenkel
- 7 Unterschenkel
- 8 Kniekehlen
- 9 Füße
- 10 Rücken



# SPIEL: BENNIS SONNENREISE

Du brauchst: 1 Spielkegel pro Spieler, 1 Würfel. Alle Spielkegel stehen auf „Start“, der jüngste Spieler beginnt. Wer zuerst das Zielfeld erreicht, hat die Sonnenreise gewonnen.

**START**      **ZIEL**

Du kaufst noch eine Wasserflasche, weil viel trinken an heißen Tagen wichtig ist. Gehe ein Feld vor!

Du hast deine Sonnenbrille zuhause vergessen! Geh nochmals zurück zum Start!

Du warst lange im Wasser und cremst dich hinterher nochmals ein! 2 Felder vor.

Super – du hast dich perfekt eingecremt. Nochmals würfeln!

Du hast deine Mama erinnert, den Sonnenhut einzustecken! 2 Felder vor!

Es ist 12 Uhr Mittag. Weil die Sonne da besonders stark ist, spielst du im Schatten. Sehr klug! Du darfst nochmals würfeln.

Du hast deiner kleinen Schwester beim Eincremen geholfen. Toll! 2 Felder vor!

Oje! Du hast vergessen, dir die Ohren einzuschmieren – jetzt sind sie ganz rot. Setze eine Runde aus!

Kooperationspartner:

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE



Mit freundlicher Unterstützung von:

**Daylong™ kids** von GALDERMA