

# Medieninformation

Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und  
Gesellschaftlichen Zusammenhalt

**Ihr Ansprechpartner**  
Juliane Morgenroth

**Durchwahl**  
Telefon +49 351 564 55055  
Telefax +49 351 564 55060

presse@sms.sachsen.de\*

01.07.2010

## Sonnen-ABC: Was Eltern wissen sollten

Endlich sind Ferien, der Sommer zeigt sich von seiner schönsten Seite. Die warmen und sonnigen Tage haben viele herbeigesehnt – Baden, Sonnen, Wandern, Radfahren oder auch ein Urlaub in südlichen Ländern stehen bei vielen Familien im Programm für die nächsten Wochen.

Eltern und vor allem Kinder halten sich dabei viel im Freien auf und genießen die Zeit an der frischen Luft. Das sollte aber nicht dazu verleiten, dass Gesundheitsrisiko durch Sonnenstrahlen zu unterschätzen.

Obwohl es allgemein bekannt ist, dass zu viel Sonne die Haut nachhaltig schädigen kann, gehen viele Urlauber sehr leichtsinnig damit um. Eltern haben hierbei eine besondere Verantwortung für ihre Kinder, denn die junge Haut ist noch sehr empfindlich und „vergisst“ keinen Sonnenbrand! Wichtig zu wissen: Babys und Kleinkinder dürfen nie der direkten Sonne ausgesetzt werden!

Für die Sommerwochen empfiehlt Staatsministerin Christine Clauß:

„Gehen Sie als Eltern mit gutem Beispiel voran, in dem Sie die ABC-Regel (Ausweichen, Bedecken, Cremen) in genau dieser Reihenfolge stets beachten.

**A** Meiden Sie unbedingt die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.

**B** Denken Sie immer an eine Kopfbedeckung (günstig mit Schirm und Nackenschutz) sowie an ein Schultern bedeckendes T-Shirt, das auch im Wasser getragen werden kann.

**C** Tragen Sie mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad ein geeignetes Sonnenschutzmittel auf (günstig ab LSF 20, in südlicheren Breiten entsprechend höher) und cremen Sie nach dem Baden unbedingt erneut ein!

Es ist wie so oft im Leben - zu viel ist ungesund!

**Hausanschrift:**  
Sächsisches Staatsministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gesellschaftlichen  
Zusammenhalt  
Albertstraße 10  
01097 Dresden

[www.sms.sachsen.de](http://www.sms.sachsen.de)

Zu erreichen mit den  
Straßenbahnlinien  
3, 7, 8 Haltestelle Carolaplatz.

\* Kein Zugang für verschlüsselte elektronische Dokumente. Zugang für qualifiziert elektronisch signierte Dokumente nur unter den auf [www.lsf.sachsen.de/eSignatur.html](http://www.lsf.sachsen.de/eSignatur.html) vermerkten Voraussetzungen.

Zeigen sich erste Rötungen: sofort raus aus der Sonne und bei Bedarf kühle Umschläge mit Wasser anlegen.“

Weiterhin rät die Ministerin bei großer Sommerhitze:

„Vergessen Sie das ausreichende Trinken nicht! Mineral- oder Leitungswasser und wenig süße Getränke (z. B. Früchtetee mit einem Schuss Saft, Fruchtsaftschorle im Verhältnis 3:1) - über den Tag verteilt - löschen den Durst am besten.

Beachten Sie auch, dass die Temperatur in Autos sehr schnell ansteigt, wenn diese in der Sonne oder im Halbschatten geparkt sind. Deshalb lassen Sie Ihre Kinder nicht im Auto! Nutzen Sie auf längeren Autofahrten Sonnenschutz für die hinteren Seitenscheiben.

Verlagern Sie notwendige Wege in die frühen Vormittags- oder in die späten Nachmittagsstunden.“