

Informationen für Eltern – Newsletter Nr. 3 / 24

„Sonnenschutz/Zecken/Gefahren“



Sehr geehrte Eltern,
sehr geehrte Interessierte,

die Tage werden zunehmend länger, die Temperaturen steigen und ein großer Teil des Alltags Ihrer Kinder wird sich wieder **ins Freie** verlagern.

Bewegung an der frischen Luft macht Spaß, stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und ist sehr gesund.

Doch leider lauern bei Spiel und Spaß im Freien auch verschiedene **Gefahren**. Wie Sie Ihr Kind vor einigen dieser möglichen Gefahren schützen können, haben wir für Sie zusammengefasst. Damit der Newsletter nicht zu umfangreich wird, finden Sie bei einigen Stichpunkten vor allem **Links zu weiterführenden Informationen**. So haben Sie die Möglichkeit, zu den für Sie interessantesten Themen auf seriösen Websites genauer nachzulesen.

- **Zecken** sind eine allseits bekannte Gefahr in den wärmeren Monaten. Sie können beim Blutsaugen verschiedene Krankheitserreger übertragen, v.a. FSME-Viren und Borreliose-Bakterien. Gegen **FSME** gibt es eine **Impfung**, die für Menschen in Risikogebieten auch von der STIKO empfohlen wird (fast ganz Bayern zählt als Risikogebiet). Die Impfung ist für Kinder ab dem Alter von **einem Jahr** möglich. Da es bis zum Alter von **drei Jahren** etwas häufiger zu Fieberreaktionen kommt, sollte bei jüngeren Kindern mit dem Arzt oder der Ärztin nach einem kurzen Beratungsgespräch abhängig vom tatsächlichen Ansteckungsrisiko über den Zeitpunkt der Impfung entschieden werden. Weitere Informationen zur FSME-Impfung bei Kindern finden Sie [hier](#).
Gegen **Borreliose** kann man momentan nicht impfen. Die Borreliose kann viele unterschiedliche Symptome verursachen. Am bekanntesten und häufigsten ist die sogenannte Wanderröte. Wenn Ihr Kind (Tage bis Wochen, z.T. auch nach längerem Zeitraum möglich) nach einem Zeckenstich Beschwerden hat, erwähnen Sie beim **Arztbesuch** bitte auch den Zeckenstich. [Hier](#) finden Sie einige Tipps, wie Sie Ihr Kind am besten vor Zecken **schützen** können. Bitte **suchen Sie** nach dem Spielen im Freien den Körper nach Zecken ab. Falls Sie eine Zecke entdecken, **entfernen** Sie diese möglichst zeitnah. Eine kurze Anleitung finden Sie ebenfalls [hier](#).
Wer mehr zum Thema Zecken bei Kindern nachlesen will, kann dies über diesen [Link](#).
- „Je jünger ein Kind ist, desto empfindlicher reagiert es auf **Hitze** und desto mehr Schutz davor braucht es.“¹ Viele Tipps, z.B. zum Kühlen der Wohnung, Kinderernährung bei Hitze etc. finden Sie [hier](#). „In den ersten zwölf Lebensmonaten sollte ein Kind gar keiner **direkten Sonnenbestrahlung** ausgesetzt sein. ... Auch bis ins Vorschulalter gilt: **Pralle Sonne möglichst vermeiden**.“² [Hier](#) finden Sie Wissenswertes zu Sonnenschutz, richtiger Kleidung, Sonnenschutzmitteln, „Sonnenregeln“ etc.
Beachten Sie beim Sonnenschutz bitte Folgendes: **Die „Haut „vergisst“ nicht**. Jedes Zuviel an UV-Bestrahlung, das heißt jede Hautrötung und jeder Sonnenbrand, können die Zellstruktur der Haut

verändern. Je häufiger diese Schädigungen passieren, desto höher ist das Risiko, dass in einem späteren Lebensalter **Hautkrebs** entsteht.“³

Eine übersichtliche Infografik zum Thema Sonnenschutz für Kinder finden Sie [hier](#).

- Prüfen Sie neben der Wohnung auch Ihren Garten auf **giftige Pflanzen**. Seien Sie besonders aufmerksam, wenn Ihr Kind in fremden Gärten oder Parks spielt und Sie nicht wissen, ob es dort giftige Pflanzen gibt. Vor allem, wenn Ihr Kind älter wird und auch unbeobachtet in der Natur spielt, müssen Sie es für das Thema giftige Pflanzen und Pilze sensibilisieren. Erklären Sie Ihrem Kind in angemessener Sprache, dass beispielsweise nicht alle roten Beeren essbar sind etc.
- „Die meisten Kinder sind fasziniert von **Wasser** und fühlen sich von jedem Gewässer magisch angezogen. Doch Wasser birgt auch besondere Gefahren. ... Ertrinkungsunfälle geschehen überwiegend im eigenen oder im Garten von Nachbarn im Planschbecken, im Gartenteich, in der Regentonnen, in einem kleinen Bach oder Graben. Meist unterschätzen Eltern die Gefahren und lassen ihre Kinder unbeaufsichtigt.“⁴ Wie Sie Ihr Kind vor dieser Gefahr schützen können, finden Sie [hier](#).
„Schwimmen können ist der beste Schutz vor Ertrinkungsunfällen. Kinder sollten deshalb möglichst frühzeitig, ab etwa vier Jahren, schwimmen lernen.“⁴
Lassen Sie Ihr Kind nach einem Beinahe-Ertrinkungsunfall unbedingt ärztlich untersuchen.
- „Die meisten Kinder sind fasziniert von **offenem Feuer**, können aber die Hitze und die damit verbundenen Gefahren noch nicht abschätzen.“⁵ „Erlauben Sie Kindern grundsätzlich nicht, in unmittelbarer Nähe des Grills zu spielen und haben Sie **Grill und Kinder** stets im Blick“⁶ Hilfreiche Tipps und Sicherheitsregeln beim Grillen finden Sie [hier](#). Selbstverständlich gelten auch bei einem **Lagerfeuer** besondere Vorsichtsmaßnahmen.
- Wissenswertes zu **Spiel-, Sport- und Freizeitunfällen** können Sie [hier](#) nachlesen. Auch die Sicherheit im **Straßenverkehr** ist von großer Bedeutung. „Wenn Ihr Kind etwa drei Jahre alt ist, können Sie bereits auf spielerische Weise mit seiner Verkehrserziehung beginnen und richtiges Verhalten üben.“⁷ Wenn Sie hierzu genauer nachlesen wollen, empfiehlt sich [diese Website](#).
- „Wenn es blitzt und donnert, gibt es einfache Regeln, um sich und die Kinder vor den **Gefahren eines Gewitters** weitgehend zu schützen.“⁸
[Hier](#) finden Sie wertvolle Vorschläge, wie man sich bei Gewitter richtig verhält und Tipps, wie Sie damit umgehen können, wenn Ihr Kind Angst vor Gewittern hat.

Diese Auflistung erhebt selbstverständlich **keinen Anspruch auf Vollständigkeit**.

Bitte denken Sie daran, bei Ausflügen und Reisen im Sommer neben Getränken und Sonnencreme sowie Sonnenkappe auch Verbandsmaterial, etwas zum Kühlen von Verletzungen oder Insektenstichen und eine Zeckenzange mitzunehmen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Freude, spannende Momente und gute Erholung in der Natur.

Dr. med. Karin Drachsler

Medizinaloberrätin

Fachärztin für Öffentliches Gesundheitswesen, Ernährungsmedizinerin (KÄB)



¹ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/hitzeschutz/>, zuletzt aufgerufen am 12.04.2024, CC BY-NC-ND

² Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen/>, zuletzt aufgerufen am 12.04.2024, CC BY-NC-ND

³ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/sonne-und-kinderhaut/>, zuletzt aufgerufen am 12.04.2024, CC BY-NC-ND

⁴ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/sicherheit-im-alltag/wasser/>, zuletzt aufgerufen am 12.04.2024, CC BY-NC-ND

⁵ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/3-6-jahre/grillen-aber-sicher/>, zuletzt aufgerufen am 17.04.2024, CC BY-NC-ND

⁶ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Unfallverhuetung/Sicherheitsregeln_Heim_Freizeit/Sicherheitsregeln-Grillen_BZgA_kindergesundheit-info.pdf, zuletzt aufgerufen am 17.04.2024, CC BY-NC-ND

⁷ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/3-6-jahre/verkehrsvorbereitung/>, zuletzt aufgerufen am 17.04.2024, CC BY-NC-ND

⁸ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/sicherheit-im-alltag/gewitter/>, zuletzt aufgerufen am 12.04.2024, CC BY-NC-ND