

Postanschrift: Robert-Koch-Straße 2–12, 16515 Oranienburg

Abteilung: Pressestelle

Telefon: 03301 66-2132

Telefax: 03301 66-1124

Unser Zeichen:

Datum: 13. August 2025

Pressemitteilung

Sicher in die Ferien: So schützen Sie Ihre Kinder vor Sonne

Chefarzt der Kinder- und Jugendmedizin gibt Tipps für den Sommer

Oranienburg, 13. August 2025 – Wenn das Thermometer auf 30 Grad klettert, gilt in Sachen Sonnenschutz einiges zu beachten. Gerade für Kinder kann der ungeschützte Aufenthalt gefährlich sein, weiß Priv.-Doz. Dr. med. Wenzel Nürnberger, Chefarzt der Kinder- und Jugendmedizin an den Oberhavel Kliniken. „Zu starke Sonneneinstrahlung verursacht nicht nur Sonnenbrand mit Bläschen, Schwächegefühl, Schüttelfrost und Fieber. Auf lange Sicht führt ein Zuviel an Sonne zu einer frühen Alterung der Haut bis hin zu Hautkrebs.“ Daher sei es wichtig, die Haut von Kindern und Jugendlichen vor einem Übermaß an Sonne zu schützen. Sie sei meistens dünner und durchlässiger als die Haut von Erwachsenen, sodass die langfristigen Schäden eher zum Tragen kommen würden. „Je heller die Haut des Kindes ist, desto größer ist die Gefahr, dass das Kind Sonnenbrand bekommt“, so Chefarzt Nürnberger. „Das wissen die meisten. Was viele oftmals unterschätzen: Auch an leicht bewölkten Tagen wirkt die gefährliche Sonneneinstrahlung und zwar am stärksten über Mittag von 11 bis 15 Uhr.“

Dabei könne man mit wenigen einfachen Maßnahmen sich und seine Kinder vor gefährlicher Sonneneinstrahlung schützen: Durch das Benutzen von Sonnenschutzcremes und das Tragen von sonnenschützender Kleidung. „Am effektivsten wäre es natürlich, wenn man die Sonne vollständig meiden würde oder zumindest über Mittag im Haus bliebe“, erläutert der Chefarzt. „Das ist natürlich im Urlaub oft nicht gewollt. Daher empfehle ich immer: Cremes Sie sich und Ihr Kind ein! Sonnencremes schützen nicht nur vor den schädlichen UVA- und UVB-Strahlen der Sonne, sie wirken auch vorbeugend vor frühzeitiger Hautalterung, vor Pigmentstörungen und Hautkrebs.“ Insbesondere seien solche zu empfehlen, die Oxybenzon, Avobenzon und Ecamsule oder Titandioxid und Zinkoxid enthielten. „Der Sonnenschutzfaktor (SPF) ist nicht immer aussagekräftig“, so Dr. Nürnberger. „Ob die Creme gegen alle schädigenden Komponenten des Sonnenlichts schützt, kann ich hier beispielsweise nicht ablesen.“ Grundsätzlich sei ein Schutzfaktor von 30, besser von 50 zu empfehlen. Die Sonnenschutzcreme solle großzügig über alle Teile des Körpers, die der Sonne ausgesetzt sind, verteilt und im besten Falle alle zwei bis drei Stunden erneuert werden.

„Am besten tragen dann die Kinder dazu einen Sonnenhut, der die Stirn, die Ohren und den Nacken schützt und leichte, kühle Textilien aus Baumwolle, Leinen und Leinen-Seide-Gemische. Bei Sportkleidung kann darauf geachtet werden, dass sie mittels UVA- und UVB-blockierenden Textilizusätzen hergestellt wurden“, sagt Priv.-Doz. Dr. Wenzel Nürnberger.

Unsicherheit bestünde gerade auch bei vielen frischgebackenen Eltern. „Viele Eltern fragen mich nach der Geburt, wie sie ihr Baby vor der Sonne schützen können. Hier lautet die Antwort ganz klar: Babys unter sechs Monaten sollten sich nur im Schatten aufhalten, Sonnenschutzcremes sind für diese Altersgruppe nicht zu empfehlen.“

Kontakt für weitere Informationen:

Kerstin Neubauer
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Oberhavel Kliniken GmbH
Robert-Koch-Str. 2-12, 16515 Oranienburg
Telefon: 03301 66-2104
E-Mail: kerstin.neubauer@oberhavel-kliniken.de
www.oberhavel-kliniken.de



Sitz der Gesellschaft:
Marwitzer Straße 91 · 16761 Hennigsdorf
Sitz der Geschäftsführung:
Robert-Koch-Straße 2-12 · 16515 Oranienburg
E-Mail: klinik@oberhavel-kliniken.de
Internet: www.oberhavel-kliniken.de

Aufsichtsratsvorsitzender:
Alexander Tönnies
Geschäftsführer:
Dr. med. Detlef Tropsens
Wiebke Gröper

IBAN: DE51 1605 0000 3703 7800 28
SWIFT-BIC: WELADED1PMB
Handelsregister Neuruppin HRB 2686
Steuer-Nr.: 053/126/00252