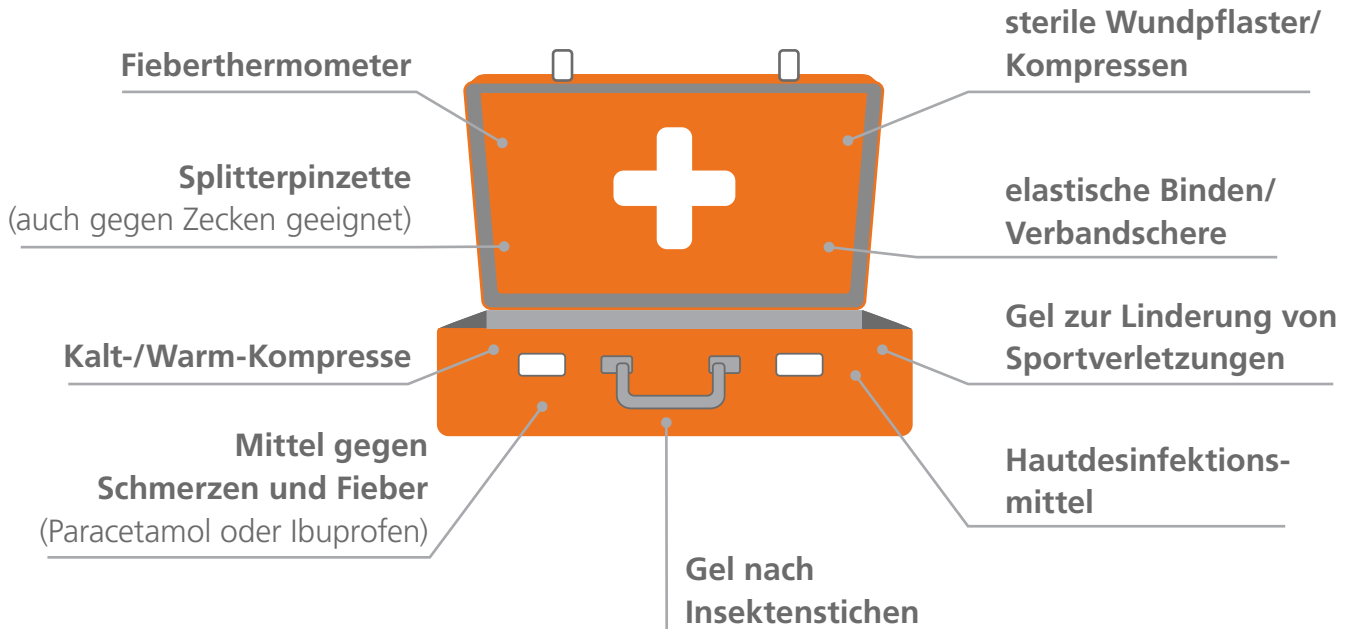




## ? **Unterwegs mit Kindern: Was gehört in die Reiseapotheke?**

! **Das sollte in die Reiseapotheke für Kinder:**



Regelmäßige intensive Sonnenbestrahlung und Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen nachweislich das Hautkrebsrisiko im Erwachsenenalter.

➔ Erläuterungen und Quellen

## ! **So schütze ich mein Kind vor Sonnenbrand:**

1. Schützen Sie Ihr Kind durch Kleidung vor UV-Strahlung. Eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe bietet Schatten für Augen, Gesicht, Ohren und Nacken.
2. Nutzen Sie Sonnencreme. Cremen Sie Ihr Kind 30 Min. vor dem Sonnenbad mit reichlich Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30+) ein.
3. Meiden Sie mit Ihrem Kind die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.
4. Schützen Sie Babys und Kleinkinder bis zum ersten Geburtstag generell vor direkter Sonneneinstrahlung.

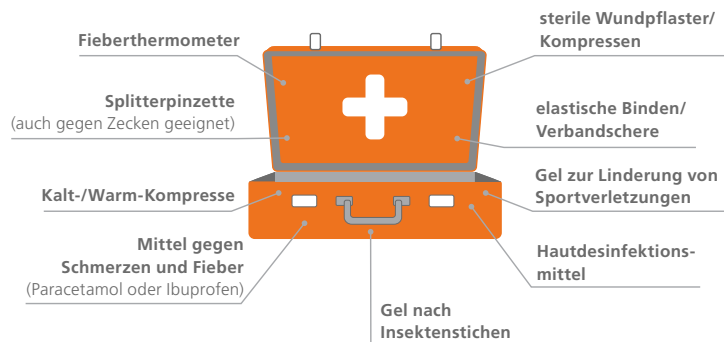


➔ Erläuterungen und Quellen





## Unterwegs mit Kindern: Was gehört in die Reiseapotheke?



### Reiseapotheke für Kinder

#### ⬇ Erläuterungen und Quellen

**Reiseapotheke:** Die Reiseapotheke sollte auf jeden Fall auf das jeweilige Reiseziel abgestimmt werden. Im Zweifelsfall sollte bei eventuellen Vorerkrankungen der Kinderarzt gefragt werden. Neben der Versicherungskarte, der Europäischen Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card – EHIC) oder einem Auslandskrankenschein sollte auch ein Impfausweis mitgenommen werden.

Ins Gepäck gehören außerdem kindgerechte Mittel gegen Durchfall, Übelkeit und Erkältungen sowie ein spezieller Sonnenschutz für Kinder. Auch bei Insektenschutzmitteln sollte darauf geachtet werden, dass diese für Kinder geeignet sind. Wer mit dem Flugzeug verreist, geht auf Nummer sicher, wenn er dringend benötigte Medikamente im Handgepäck mitnimmt. Einen Überblick für die Vorbereitung auf eine Reise sowie eine Reiseapotheke für Erwachsene bietet unter anderem die Reise-Checkliste im Internetauftritt der AOK

[Reisecheckliste und -apotheke der AOK](#)





## Unterwegs mit Kindern: Was gehört in die Reiseapotheke?



1. Schützen Sie Ihr Kind durch Kleidung vor UV-Strahlung. Eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe bietet Schatten für Augen, Gesicht, Ohren und Nacken.
2. Nutzen Sie Sonnencreme. Cremem Sie Ihr Kind 30 Min. vor dem Sonnenbad mit reichlich Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30+) ein.
3. Meiden Sie mit Ihrem Kind die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.
4. Schützen Sie Babys und Kleinkinder bis zum ersten Geburtstag generell vor direkter Sonneneinstrahlung.



**Verhaltensempfehlungen:**  
So schütze ich mein Kind vor  
Sonnenbrand.

### ↓ Erläuterungen und Quellen

**Sonnenschutz:** Kinder sollten vor regelmäßiger intensiver Sonneneinstrahlung geschützt werden. Denn sie sind besonders gefährdet. Kinderhaut ist wesentlich dünner und weniger pigmentiert als Erwachsenenhaut und daher sehr viel empfindlicher gegenüber Sonneneinstrahlung. Außerdem verbringen Kinder in der Regel viel Zeit im Freien und sind häufiger nackt. Mit der Anzahl der durch Sonneneinwirkung erworbenen Muttermale steigt das Risiko für die Entstehung eines schwarzen Hautkrebses (malignes Melanom). Auch andere Formen von Hautkrebs entstehen durch langjährige intensive Sonnenexposition. In Deutschland nehmen nach Erkenntnissen des Robert Koch-Instituts die Hautkrebs-Erkrankungsraten seit Jahrzehnten kontinuierlich zu. Gründe dafür sind das veränderte Freizeitverhalten, die abnehmende Ozonschicht, eine verstärkte Nutzung von Solarien sowie intensive Sonnenbäder ohne ausreichenden Schutz. Auch eine verbesserte Diagnostik und die höhere Lebenserwartung zählen zu den Gründen für den Anstieg der festgestellten Hautkrebserkrankungen. Durch das Befolgen weniger Verhaltensregeln kann Hautkrebs vorgebeugt werden. Dazu gehört unter anderem, die Haut entsprechend dem Hauttyp zu schützen, die Haut langsam an die Sonne zu gewöhnen und generell Sonnenbrand zu vermeiden. Zudem sollten Informationen aus dem Wetterbericht über die UV-Strahlung berücksichtigt werden. Der UV-Index (UVI) gibt die sonnenbrandwirksame solare Bestrahlungsstärke an. Er variiert abhängig von Bewölkungsgrad und Sonnenstand (also geografischer Lage, Tages- und Jahreszeit), von der Dicke der Ozonschicht sowie der Höhe des Aufenthaltsortes.

- |                   |                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UV Index 0 bis 2  | = Kein Schutz erforderlich, gefahrloser Aufenthalt im Freien möglich                                                                                                      |
| UV Index 3 bis 7  | = Schutz erforderlich, vor allem mittags Schatten suchen, zum Schutz exponierter Hautflächen Hut und T-Shirt tragen, Sonnencreme benutzen                                 |
| UV Index 8 bis 12 | = Besonderer Schutz erforderlich, mittags keinesfalls im Freien aufhalten, auf jeden Fall Schatten suchen, Sonnencreme mit hohem Schutz verwenden, T-Shirt und Hut tragen |

**Quellen:** Whiteman, D.C., C.A. Whiteman, and A.C. Green, Childhood sun exposure as a risk factor for melanoma: a systematic review of epidemiologic studies. *Cancer Causes Control*, 2001. 12(1): S. 69–82.  
Kaatsch, P., et al., Krebs in Deutschland 2009/2010. 9. Ausgabe. Robert Koch-Institut und Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e. V, Berlin, 2013.  
Bortz, J., et al., Kapitel 3.8 Malignes Melanom der Haut (C43) in: Verbreitung von Krebserkrankungen in Deutschland – Entwicklung der Prävalenzen zwischen 1990 und 2010, Robert Koch-Institut, S3-Leitlinie Prävention von Hautkrebs, Langversion 1.1., AWMF Registernummer: 032/052OL 2014  
[Bundesamt für Strahlenschutz \(BfS\)](#)

Der AOK-Bundesverband entwickelt die Faktenboxen gemeinsam mit Prof. Dr. Gerd Gigerenzer. Er ist Direktor des Harding-Zentrums für Risikokompetenz am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin.

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in allen Texten nur die männliche Form.

