

Siegen, 16. März 2026

Sonnenbrand bei Kindern nicht unterschätzen: DRK-Kinderklinik Siegen gibt Tipps für einen sicheren Sommer

Pünktlich zum Tag des Sonnenschutzes am 21. Juni erinnert die DRK-Kinderklinik Siegen daran, wie wichtig ein konsequenter Schutz vor UV-Strahlung gerade für Kinder ist. Denn während die Sommermonate zum Spielen, Toben und Entdecken im Freien einladen, birgt die Sonne insbesondere für die empfindliche Kinderhaut erhebliche Risiken. „Der richtige Sonnenschutz ist immens wichtig. Er vermeidet akute Sonnenbrände und auch chronische Hautschäden bei Kindern“, betont Dr. Gebhard Buchal, Chefarzt Pädiatrie in der DRK-Kinderklinik Siegen. „Sonnenschutz der Kleinen ist gezielte Prävention. Schließlich erhöht jeder Sonnenbrand im Kindesalter das Risiko von Hautkrebs im Erwachsenenalter wesentlich.“

Kinder verbringen in den Sommermonaten oft viele Stunden draußen. Bewegung an der frischen Luft ist wichtig für die körperliche Entwicklung und unterstützt die Bildung von Vitamin D. Gleichzeitig ist die Haut von Kindern deutlich empfindlicher als die von Erwachsenen. Sie produziert weniger schützende Pigmente und kann Schäden durch UV-Strahlung nur begrenzt reparieren. Hinzu kommt, dass Kinder ihren Wärmehaushalt noch nicht vollständig regulieren können. Sie schwitzen weniger als Erwachsene, benötigen jedoch verhältnismäßig mehr Flüssigkeit. Dadurch reagieren sie besonders sensibel auf starke Sonneneinstrahlung und Hitze.

„Wenn Kinder längere Zeit im Freien spielen, sollten sie durch kindgerechte Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 sowie durch geeignete Kleidung geschützt werden. Am besten halten sie sich zusätzlich möglichst häufig im Schatten auf“, erklärt Buchal. Für Säuglinge unter einem Jahr gilt dabei eine klare Regel: direkte Sonneneinstrahlung sollte grundsätzlich vermieden werden. „Die Haut von Babys ist noch sehr dünn und der natürliche UV-Eigenschutz entwickelt sich erst in den ersten Lebensjahren“, so der

Chefarzt. Besonders wirksam ist eine Kombination verschiedener Schutzmaßnahmen. Langärmelige, leichte Baumwollkleidung, Kopfbedeckungen mit Gesichts- und Nackenschutz sowie schattige Aufenthaltsorte bieten einen guten Schutz. Für besonders lichtempfindliche Kinder kann zudem spezielle UV-Schutzkleidung sinnvoll sein.

Eltern sollten außerdem die intensivste Sonnenzeit des Tages im Blick behalten. Mehr als 80 Prozent der täglichen UV-Strahlung treffen zwischen 11 und 16 Uhr auf die Erde. Wer die direkte Mittagssonne meidet, reduziert das Risiko eines Sonnenbrandes erheblich. „Schulkindern kann man die sogenannte Schattenregel leicht vermitteln: Spiel nicht in der prallen Sonne, solange dein Schatten kleiner ist als dein Körper“, erläutert Gebhard Buchal. Kommt es dennoch zu einem Sonnenbrand, sollten Eltern schnell handeln. Das betroffene Kind sollte umgehend aus der Sonne geholt und an einen kühlen, schattigen Ort gebracht werden. Bei leichten Beschwerden können feuchte Umschläge oder kühlende, für Kinder geeignete Lotionen und Gels die Haut beruhigen. Wichtig ist zudem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Bei stärkeren Verbrennungen oder einem beeinträchtigten Allgemeinzustand sollte zeitnah eine Kinderarztpraxis aufgesucht werden. „In keinem Fall dürfen bei einem starken Sonnenbrand entstandene Bläschen geöffnet werden, da dies das Risiko für Entzündungen erhöht“, warnt der Chefarzt. In schweren Fällen kann sogar eine stationäre Behandlung notwendig werden. „Gegebenenfalls ist eine intravenöse Flüssigkeitszufuhr oder eine spezielle Verbrennungsbehandlung erforderlich. Entscheidend ist außerdem, dass Kinder erst dann wieder der Sonne ausgesetzt werden, wenn die Haut vollständig ausgeheilt ist.“



Bildzeile „Sonnenschutz“: Der richtige Sonnenschutz ist immens wichtig. Er vermeidet akute Sonnenbrände und auch chronische Hautschäden bei Kindern.

Informationen zur DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH:

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.
- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **2025 6.886 Patienten stationär und 75.958 Patienten ambulant** versorgt hat.
- 158 Betten im stationären Bereich, davon 14 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Fast **1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** - Ärzte, Pflegekräfte, Psychologen und Therapeuten sorgen für ihre bestmögliche medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung.
- **Interdisziplinarität** ist eine unserer Stärken. Denn unsere Kinderklinik ist mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum so breit aufgestellt, dass wir für nahezu jedes Krankheitsbild einen eigenen Spezialisten im Haus haben. Bei komplexen Erkrankungen können wir so jederzeit auch fachbereichsübergreifende Teams bilden, die unsere Patienten mit dem nötigen Know-how ganzheitlich betreuen. Für die optimale Versorgung einiger besonderer Krankheitsbilder, wie z.B. Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, gibt es an unserer Kinderklinik sogar ein fest eingerichtetes Kompetenzzentrum.
- Zum multiprofessionellen Team der DRK-Kinderklinik Siegen gehören Kinder- und Jugendärzte verschiedener Fachrichtungen, Kinderchirurgen und -anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychiater, das Pflegepersonal, ein breites Spektrum an Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, Mitarbeiter des sozialen Dienstes, Seelsorger, Lehrer und Erzieher.

Die Lebensqualität für Kinder verbessern.

Das ist unser Auftrag.