

# Clown Zitzewitz und der Sonnenschutz



In einem klitzekleinen Dorf, weit, weit hinter den sieben Bergen und den sieben Zwergen, da steht auf einer grasgrünen Wiese ein regenbogenbunter Zirkuswagen. Dort wohnt Zitzewitz, der kleine Zirkusclown. In der Nacht liegt Zitzewitz in seinem Wohnwagen und schläft. Aber jeden Morgen steht Zitzewitz auf und übt seine Kunststücke. Zitzewitz kennt tolle Kunststücke: zig zackige Zauberwitze und zahlreiche zauberhafte Zickzacktänze. Die führt er im Zirkus vor. Einmal nachmittags und einmal abends. Jeden Nachmittag und jeden Abend! Der kleine Clown Zitzewitz liebt seine Arbeit und wenn die Kinder im Zirkus über ihn lachen, wird er vor Freude ganz rot. Ausgelacht zu werden ist für einen Zirkusclown nämlich das Allerallerschönste, das könnt ihr euch wohl denken! Doch eines Abends, nach einer langen und lustigen Vorstellung fühlte Zitzewitz sich plötzlich sehr erschöpft. Er kniete sich hin und fing lauthals zu jammern an:

„Mein Kopf ist leer, die Füße schwer, herrjemine, ich kann nicht mehr!“

Zitzewitz hätte wohl noch lange so weiter gejammert, wenn ihn nicht jemand gehört hätte: Zottelfloh! Zottelfloh war ein zotteliger Floh. Deshalb hieß er so. Schon seit vielen Jahren wohnte Zottelfloh im linken Ohr von Zitzewitz. Nur nicht, wenn sich die beiden unterhielten. Dann holte Zitzewitz seinen Freund Zottelfloh aus dem linken Ohr heraus und setzte ihn auf seinen Zeigefinger.

So wie heute.

„Ich bin müde wie ein Hund und fühle mich ganz ungesund!“, jammerte Zitzewitz aufs Neue los. Zottelfloh betrachtete seinen Freund von Kopf bis Fuß. „Du bist überarbeitet“, stellte er fest. „Und wer überarbeitet ist, der braucht Urlaub!“

Zitzewitz staunte. Er war als Zirkusclown schon durch viele Orte gereist. Aber einen Urlaub hatte er noch nie gemacht!

„Wo macht man denn am besten Urlaub?“, fragte Zitzewitz.

Zottelfloh antwortete: „Urlaub macht man am besten am Strand.“

Ein Urlaub am Strand! Zitzewitz war noch nie am Strand gewesen. Vor Freude machte er einen zackigen Luftsprung.

„Und was nimmt man in den Strandurlaub mit?“, fragte er neugierig.

„Eine Badehose“, sagte Zottelfloh.

„Die habe ich!“, kreischte Zitzewitz.





„Und einen Wasserball“, sagte Zottelfloh.

„Ich habe sogar drei Bälle!“, rief Zitzewitz stolz.

„Schön und gut“, sagte Zottelfloh, „aber das Wichtigste für einen Sonnenurlaub ist der richtige Sonnenschutz.“

Da hatte Zottelfloh Recht! Zitzewitz kratzte sich am Kopf.

„Was ist denn der richtige Sonnenschutz?“

„Der richtige Sonnenschutz“, sagte Zottelfloh, „ist ein Schutz, der richtig gut vor der Sonne schützt.“

Da hatte Zottelfloh auch Recht!

„Aber wieso denn eigentlich?“, fragte Zitzewitz. „Die Sonne ist doch schön, da braucht man sich doch nicht zu schützen!“

„Oh doch, das braucht man“, sagte Zottelfloh. „Die Sonne kann nämlich auch ganz schön gefährlich sein! Und wenn man nicht richtig aufpasst: Schwuppdwupp hat man einen Sonnenbrand!“

Zitzewitz war sehr erschrocken. „Einen Brand? Kommt dann die Feuerwehr gerannt? Tatütata, die Feuerwehr, denn wenn es brennt, kommt sie schnell her!“

Zottelfloh schüttelte den Kopf. „Aber nein, Zitzewitz! Einen Sonnenbrand kann man nicht löschen! Ein Sonnenbrand verbrennt die Haut - und deshalb muss man sich schützen!“

„Aber womit muss man sich schützen?“, fragte Zitzewitz.

Das wusste Zottelfloh genau: „Du brauchst: Sonnenmilch, Sonnenschirm, Sonnenbrille, Sonnen-T-Shirt, Sonnenhut! Kannst du dir das merken?“

„Sonnenklar kann ICH mir das merken“, rief Zitzewitz. „Ich brauche: Sonnenmilch, Sonnenschirm, Sonnenbrille, Sonnen-T-Shirt, Sonnenhut! Gut?“

„Sehr gut!“, rief Zottelfloh. „Dann wünsche ich dir einen schönen Urlaub!“

„Ja, aber, kommst du denn nicht mit?“, fragte Zitzewitz.

„Nein, danke“, sagte Zottelfloh. „Mir ist die Sonne zu sonnig und das Meer zu meerig. Ich bleibe hier und warte auf dich.“

Mit diesen Worten sprang Zottelfloh von Zitzewitz' Zeigefinger und suchte sich ein schönes Plätzchen zum Warten.

Zitzewitz packte seinen Koffer - und fuhr in den Urlaub. Zottelfloh hatte ihm genau den Weg erklärt: Immer geradeaus, der Sonne entgegen. An der ersten Palme rechts und an der übernächsten Palme links. Dann einmal rückwärts und noch einmal vorwärts. Und dann war Zitzewitz am Strand.

Es war genau zwölf Uhr mittags und die Sonne stand hoch am Himmel. Zitzewitz stieg aus dem Auto. Er reckte sich und streckte sich. Dann nahm er seinen Koffer und suchte sich ein schönes Strandplätzchen. Leider gab es weit und breit keinen Schatten.

„Himmel, ist das heiß!“, stöhnte Zitzewitz. Ja, es war wirklich sehr, sehr heiß! So heiß, dass Zitzewitz sich ausziehen musste. Er zog die Clownshose aus. Er zog das Clowns hemd aus. Und er zog die Clowns schuhe aus. Ja! So war es schon besser. Behaglich streckte sich Zitzewitz in der Sonne aus.

Aber hatte er nicht was vergessen?

Zitzewitz fuhr hoch.

„Der Sonnenschutz. Fast hätte ich den Sonnenschutz vergessen!“

Schnell sprang Zitzewitz auf und holte seinen Koffer. Da hatte er doch alles hineingepackt.

Wisst ihr noch, was es war?

Genau: Sonnenmilch, Sonnenschirm, Sonnenbrille, Sonnen-T-Shirt, Sonnenhut.

Als Erstes griff Zitzewitz nach der Sonnenmilch.

„Sonnenmilch ist sicher lecker für echte Sonnen-Lecker-Schmecker!“, freute er sich. Denn Sonne macht durstig und Zitzewitz hatte schon einen ganz trockenen Mund. Hastig schraubte er die Sonnenmilch auf - und trank einen kräftigen Schluck aus der Flasche.

„BUÄ!“, schrie er, „das ist ja ekelhaft! So eine schreckliche Milch habe ich ja noch nie getrunken!“

In hohem Bogen warf Zitzewitz die Sonnenmilch weg. Oje! Dabei waren seine Schultern schon ganz rot von der Sonne! Zitzewitz griff nach dem Sonnenschirm. Er spannte ihn auf, sah in den Himmel und kratzte sich den Kopf.

„Also, dieser Zottelfloh hat mir doch wohl den reinsten Unsinn erzählt! Was soll ich denn mit einem Schirm? Es regnet doch überhaupt nicht!“





In hohem Bogen warf Zitzewitz den Sonnenschirm weg. Oje, oje! Jetzt war auch schon sein Rücken richtig rot!

Als Nächstes setzte Zitzewitz die Sonnenbrille auf. „Huch!“, rief er verblüfft. „Da sieht man ja alles viel dunkler! Mit dieser Brille stimmt was nicht!“

In hohem Bogen warf Zitzewitz die Sonnenbrille weg.

Oje, oje, oje! Dabei konnte Zitzewitz doch gar nicht richtig kucken in dem grellen Sonnenlicht!

Jetzt griff Zitzewitz nach dem Sonnen-T-Shirt. Er drehte es und wendete es. Dann schüttelte er den Kopf. „Ich habe gerade mein Clowns hemd ausgezogen, weil mir so warm war. Nun werde ich mir doch nicht ein T-Shirt anziehen!“

In hohem Bogen warf Zitzewitz das Sonnen-T-Shirt weg.

Oje, oje, oje, oje! Jetzt waren nicht nur seine Schultern und sein Rücken rot, sondern auch sein Bauch.

Als Letztes griff Zitzewitz nach dem Sonnenhut. Er schaute hinein. Er hielt ihn über seinen Kopf. Dann tippte er sich an die Stirn.

„Jetzt auch noch ein Hut bei dieser Affenhitze! Da lacht sich ja der dümmste Clown kaputt. HAHAHA, HIHIHI, HOHOHO!“

In hohem Bogen warf Zitzewitz den Sonnenhut weg. Oje, oje, oje, oje!

Inzwischen war Zitzewitz überall rot. Von den Füßen bis zum Kopf. Die Sonne brannte immer heißer vom Himmel herab und Zitzewitz fing lauthals zu jammern an.

„Herrjemine! Ich bin so rot wie ein Marmeladenbrot!“

Armer Zitzewitz! Er hätte wohl immer so weiter gejammert, wenn ihn nicht jemand gehört hätte: Zottelfloh!

In allerletzter Minute war der nämlich doch noch in das Ohr von Zitzewitz zurückgesprungen. Zitzewitz hatte es gar nicht bemerkt und Zottelfloh war auf der langen Reise eingeschlafen. Durch das Geschrei seines Freundes wurde er wach.

„Zitzewitz!“, rief Zottelfloh, so laut er konnte. „Hör auf zu jammern, ich helf dir ja!“

Zitzewitz steckte den Finger in sein Ohr.

„Was machst du denn hier, Zottelfloh?“, fragte er erstaunt.

„Ich wollte dich nicht allein lassen“, sagte Zottelfloh. „Weil ich mir schon dachte, dass du das mit dem Sonnenschutz nicht richtig hinbekommst.“

Zitzewitz war beleidigt. „Dein blöder Sonnenschutz! Du hast mir lauter Unsinn erzählt! Die Sonnenmilch hat eklig geschmeckt! Den Schirm konnte ich nicht brauchen, weil es überhaupt nicht geregnet hat! Die Sonnenbrille hat alles verdunkelt! Und ein T-Shirt und ein Hut sind doch in dieser Sonnenwärme viel zu warm!“

Oje! Der dumme Zitzewitz. Da musste Zottelfloh erst einmal ordentlich mit dem Kopf schütteln.

„Und wo ist der Sonnenschutz jetzt hin?“, fragte er. Zitzewitz zeigte nach hinten.

„Dort irgendwo.“

„Dann lass uns mal schnell die Sachen zurückholen“, sagte Zottelfloh. „Und dann zeige ich dir, wie man sich RICHTIG vor der Sonne schützt.“

Zusammen mit seinem Freund ging Zitzewitz die Sachen holen. Zum Glück war alles noch da. Wisst ihr noch, was es war?

Genau: Sonnenmilch, Sonnenschirm, Sonnenbrille, Sonnen-T-Shirt, Sonnenhut.

„So“, sagte Zottelfloh. „Und jetzt zeige ich dir, was du damit machen musst: Als Erstes nimmst du mal das Sonnen-T-Shirt. Dann kommt die Sonnenmilch. Die ist nicht zum Trinken da, sondern zum Eincremen! Am besten schützt dich natürlich das T-Shirt. Aber auf den Rest des Körpers kommt die Sonnenmilch. Sonst verbrennt die Sonne deine Haut.“

„Ach soooo!“, rief Zitzewitz und cremte sich schleunigst ein. „Die Sonnenmilch beschützt die Haut, die sonst der Sonnenbrand versaut“

„Ganz genau“, sagte Zottelfloh. „Und jetzt der Sonnenschirm. Ein Sonnenschirm schützt nicht vor Regen - sondern ebenfalls vor der Sonne! Wenn du ihn aufspannst, liegst du im Schatten und kannst es dir darin so richtig gemütlich machen.“





„Ach soooo!“, rief Zitzewitz und spannte schleunigst den Schirm auf. „Der Sonnenschirm tut deshalb gut, weil man damit im Schatten ruht!“

„Ganz genau!“, sagte Zottelfloh. „Und jetzt: die Sonnenbrille. Eine Sonnenbrille soll nämlich alles verdunkeln! Damit sie deine Augen vor den gefährlichen Sonnenstrahlen schützt!“

„Ach soooo!“, rief Zitzewitz und setzte schleunigst die Sonnenbrille auf. „Die Sonnenbrille macht die Strahler von der Sonne etwas fahler.“

„Ganz genau!“, sagte Zottelfloh. „Und jetzt: das Sonnen-T-Shirt. Das soll dich nicht wärmen, sondern deinem Rücken, deinen Schultern und deinem Bauch noch einen Extraschutz gegen die Sonne geben. Weil man sich an diesen Stellen am allerleichtesten verbrennt!“

„Ach soooo!“, rief Zitzewitz und zog schleunigst das Sonnen-T-Shirt an. „Das Sonnen-T-Shirt schützt den Bauch, die Schultern und den Rücken auch!“

„Ganz genau!“, sagte Zottelfloh. „Und jetzt: der Sonnenhut. Damit ist es fast genau wie mit dem T-Shirt. Der ist nicht zum Wärmen da, sondern deckt deinen Kopf gegen die Hitze ab. Damit du keinen Sonnenstich bekommst.“

„Ach soooo!“, rief Zitzewitz und setzte schleunigst den Sonnenhut auf. „Der Sonnenhut behütet mich vor dem gemeinen Sonnenstich!“

„Ganz genau!“, sagte Zottelfloh. „Und jetzt kannst du deinen Sonnenurlaub richtig genießen. Stimmt's?“ Zitzewitz strahlte.

„Stimmt, Zottelfloh! Mit Sonnenmilch und Sonnenschirm, mit Sonnenbrille, Sonnen-T-Shirt, Sonnenhut - tut Sonnenurlaub richtig gut! Und schau mal, Zottelfloh. Ich hab auch was für dich!“

Zitzewitz griff in seine Tasche und holte ein winzig kleines Spielzeugschirmchen daraus hervor. Das spannte er für Zottelfloh im Sand auf. Dann griff er nach seinen Bällen und jonglierte. Bis zum Sonnenuntergang.



Weitere Informationen zum Sonnenschutz und zum richtigen Umgang mit der UV-Strahlung erhalten Sie bei:



**Deutsche Krebshilfe e.V.**  
Postfach 14 67  
53004 Bonn  
[deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de) / [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

ARBEITSGEMEINSCHAFT  
DERMATOLOGISCHE  
PRÄVENTION

**Arbeitsgemeinschaft Dermatologische  
Prävention e.V.**  
Cremon 11, 20457 Hamburg  
[info@unserehaut.de](mailto:info@unserehaut.de) / [www.unserehaut.de](http://www.unserehaut.de)

