

Sonnenschutz für Kinder wird immer wichtiger: Das sind die Gründe



Ein schöner Sommertag mit strahlend blauem Himmel lässt Kinderherzen höher schlagen und weckt in ihnen den Wunsch, möglichst den ganzen Tag an der frischen Luft zu verbringen. Für Kinder ist es gesund und überaus wichtig, sich regelmäßig und ausgiebig im Freien bewegen zu können – und der Sonnenschutz? Dieser sollte eigentlich selbstverständlich sein. Sonne tut nämlich nicht nur gut, sie kann auch gefährlich für die Gesundheit sein.

Die beiden Seiten der Sonne

Sonne tut uns Menschen gut und ohne sie könnten wir nicht leben. Die im Sonnenlicht enthaltenen ultravioletten Strahlungen (UV-Strahlung) sehen und fühlen wir nicht. Sie sorgen unter anderem dafür, dass der Körper Vitamin D produziert, welches beispielsweise für den Knochenaufbau essentiell ist. UV-Strahlung kann jedoch andererseits auch Haut und Augen nachhaltig schaden.

Sonnenbrand und Sonnenallergie, Netzhautschäden oder Bindehautentzündungen gehören zu den Schäden, die unmittelbar nach dem Sonnenbaden auftreten können.

Langzeitfolgen sind vorzeitige Hautalterung, ein geschwächtes

Immunsystem oder schlimmstenfalls Hautkrebs. Besonders bei Kindern und Jugendlichen sind Sonnenbrände gefährlich, denn sie steigern das Hautkrebsrisiko um das 2- bis 3-fache.

Jedes fünfte Kindergartenkind hat ein erhöhtes Hautkrebsrisiko

Laut einer Umfrage der Hautkrebsstiftung hatte jedes fünfte Kind im Kindergartenalter bereits einen Sonnenbrand. Dies erklärt auch die Tatsache, dass in Deutschland immer mehr Menschen an Hautkrebs erkranken (300.000 neue Fälle pro Jahr). Als Erwachsene sollten wir unsere Kinder deshalb richtig vor der Sonne schützen und Ihnen damit ein Vorbild sein.

Der richtige Sonnenschutz für Kinder

Kinderhaut ist noch nicht voll entwickelt und sehr dünn. Sie kann noch nicht ausreichend schnell Pigmente produzieren, die ein natürlicher Eigenschutz der Haut sind. Daher muss sie besonders vor der Sonne geschützt werden. Um besser einschätzen zu können, wann ein Sonnenschutz notwendig ist, ist es hilfreich den UV-Index in Erfahrung zu bringen.

Dieser gibt die maximale Sonneneinstrahlung des Tages an. Der Index findet sich in nahezu allen Wetter-Apps. Ab einem UV-Index von 3 ist ein Sonnenschutz erforderlich, ab 8 absolut notwendig. Schattige Plätze und sonnengerechte Kleidung bieten den effektivsten Schutz gegen die Sonne. Sonnengerechte Kleidung umfasst:

- einen Hut, eine Kappe oder ein Tuch, welches Gesicht, Nacken und Ohren schützt
- eine kindgerechte Sonnenbrille
- lange, luftige Kleidung ggf. Spezial-Kleidung mit UV-Schutz

- Schuhe, die auch Ferse und Fußrücken bedecken sowie
- spezielle UV-Badekleidung

Ergänzend dazu sollten alle noch freien Körperteile mit einem Sonnenschutzmittel eingecremt werden. Dieses sollte auf Kinderhaut abgestimmt sein, da die Haut sonst zu sehr austrocknet. Geeignete Sonnenschutzmittel speziell für Kinder finden sich unter www.kosmetikfuchs.de/sonne/fuer-kinder.

Das Mittel sollte ca. eine halbe Stunde vor dem Hinausgehen ausreichend aufgetragen werden. Bei längerem Aufenthalt im Freien sollte die Haut wiederholt eingecremt werden. Das Nachcremen erhält lediglich die Schutzwirkung, verlängert sie aber nicht.

Beim Schwimmen und Spielen am Wasser ist das Sonnenbrandrisiko besonders hoch. Daher ist es wichtig darauf zu achten, einen wasserfesten Schutz zu verwenden sowie die Haut nach jedem Bad erneut einzucremen.

Besonderer Sonnenschutz für Säuglinge

Kinder sollten im ersten Lebensjahr nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden, da sie über keinen eigenen Hautschutzfaktor verfügen. Auch Sonnenschutzmittel ist durch den chemischen UV-Filter nicht für Säuglinge geeignet.

Sie sollten im Schatten schlafen oder spielen und dabei ausreichend bekleidet sein. Das Nordhessen-Journal bietet dazu weitergehende Hinweise wie z.B. hier.

Gesundheit ist ein hohes Gut

Die Gesundheit hat einen hohen Stellenwert. Kinder sollten deshalb frühzeitig damit vertraut sein, den eigenen Körper zu schützen und Verantwortung dafür zu übernehmen.

Sie sollten lernen, sich vor der Sonne zu schützen, um besonders das Risiko an Hautkrebs zu erkranken zu vermindern. Die Erwachsenen sollten dabei mit gutem Beispiel vorangehen und sie an einen gesunden Umgang mit der Sonne gewöhnen.

