



Früh einen vernünftigen Umgang mit der Sonne lernen

Im Zeichen des Sonnenschutzes steht der diesjährige Weltkrebstag und richtet sich vor allem an Erwachsene mit Verantwortung für Kinder: Die zarte Kinderhaut braucht mehr Schutz denn je, denn sonnenbedingte Schäden in der Kindheit können später die Entstehung von Hautkrebs begünstigen. Schatten und Sonnenschutz sind darum ein Muss.

Das diesjährige Motto der Internationalen Krebsvereinigung (Union for International Cancer Control, UICC) lautet «Teach your children to be sunsmart» – lehren Sie Ihren Kindern einen vernünftigen Umgang mit der Sonne: Wer erst im Erwachsenenalter beginnt, seine Haut zu schützen, hat das Wichtigste bereits verpasst. Die Kinderhaut ist dünner und schutzbedürftiger als die Erwachsenenhaut. Schäden, die durch Sonnenbrände in der Kindheit entstehen, erhöhen die Gefahr, dass in späteren Jahren nicht nur die Haut vorschnell altert, sondern sogar ein gefährlicher Hautkrebs entstehen kann.

Jede Haut hat einen gewissen Eigenschutz, das heisst, sie kann eine gewisse Zeit der Sonne ausgesetzt sein, ohne sich zu röten. Dieser Eigenschutz variiert je nach Hauttyp und gilt erst ab der Pubertät. Kinderhaut und Kinderaugen dagegen sind empfindlicher und müssen bei jedem Aufenthalt im Freien und zu jeder Jahreszeit konsequent geschützt werden.

Eltern, Lehrpersonen, Vereinsleiterinnen oder Pfadiführer – alle können zum Sonnenschutz beitragen und ihrerseits dafür besorgt sein. Denn Sonnenschutz gehört zu allen Aktivitäten im Freien – ob beim Schulausflug, am Sporttag, beim Training auf dem Fussballplatz oder während des Spielens im Freien. Und damit Kinder lernen, auch selber an ihren Sonnenschutz zu denken, müssen die Erwachsenen ihnen dabei helfen und selber als Vorbild auftreten.

Die Sonne bietet nicht nur Schattenseiten, ihre Strahlen bringen auch Freude – und ohne Sonne gäbe es auf unserem Planeten kein Leben. Beim Motto «sunsmart» geht es deshalb um einen massvollen Umgang: Die Morgen- und Abendsonne besitzt eine viel schwächere UV-Strahlung als die intensive Mittagssonne. Daher sollten Aktivitäten im Freien in den Vormittags- oder späten Nachmittagsstunden geplant werden. Die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr sollte, wenn möglich, im Schatten verbracht werden.

«Schützen Sie die Haut Ihres Kindes rechtzeitig»



Dr. Kristin Kernland Lang

**Interview mit Dr. Kristin Kernland Lang, Konsiliarärztin/
Oberärztin pädiatrische Dermatologie an der Dermato-
logischen Universitätsklinik Bern**

Ist Hautkrebs auch in der Kindermedizin ein Thema?

Dr. Kristin Kernland Lang: Hautkrebs ist zwar ein Thema, aber ein sehr seltenes: Theoretisch können schon Kinder ein Melanom haben, aber dieser Fall tritt zum Glück nur sehr selten auf.

Ab welchem Alter können Melanome auftreten?

Kernland Lang: Prinzipiell in jedem Alter, Kinder können sogar schon mit einem Melanom geboren werden, und in der Schweiz wurden vereinzelt Kinder unter 10 Jahren mit einem Melanom behandelt. Aber das ist, wie gesagt, eine absolute Rarität.

Wie entstehen Melanome? Besteht ein Zusammenhang zwischen UV-Strahlung und Melanomen bei Kindern?

Kernland Lang: Die Sonne ist nicht der alleinige Grund für die Entstehung von Melanomen. Aber sie fördert die Entstehung und auch die Zunahme von Hautkrebs, und zwar in einem Masse, dass man schon von einer Volkskrankheit reden kann. Rund 30 Prozent der Melanome entstehen aus Muttermalen. Sonnenbrände, besonders in der Kindheit und Jugend, verstärken das Risiko für eine Hautkrebserkrankung.

Welche Kinder sind besonders gefährdet?

Kernland Lang: Eine ganz wichtige Rolle spielt die Menge des Sonnenlichts und der UV-Strahlen, welche die Haut schon im Kindesalter erhält. Besonders zu schützen sind Kinder mit heller Haut, vielen Muttermalen oder solche, die von der geogra-

fischen Lage her in besonders gefährlichen Gebieten wohnen, beispielsweise in den Bergen, wo die Strahlung intensiver ist. Häufige Fernreisen mit den Eltern in tropische Länder gefährden die Haut der Kinder zusätzlich. Bei allen Kindern muss ein konsequenter Sonnenschutz angewendet werden.

Was können Eltern dagegen tun, wie können sie vorbeugen?

Kernland Lang: Es gilt keineswegs, die Sonne zu verteufeln, sondern vielmehr ein ganz normales Verhältnis zu pflegen und die Sonne in gesundem Mass zu geniessen – insbesondere ist es wichtig, einen Sonnenbrand zu vermeiden! Das heisst konkret: Kinder unter einem Jahr sollten sich gar nicht in der

Spezielle Sonnentipps für die Kinderhaut

- Kleinkinder bis zum ersten Lebensjahr nicht der direkten Sonne aussetzen.
- Kinder sollen sich möglichst im Schatten aufhalten.
- An der Sonne schützen Kopfbedeckung, T-Shirt und Sonnenbrille.
- Nicht bedeckte Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor eincremen.
- Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel nach dem Baden erneut auftragen.
- Lippen, Ohren, Nase und Fussrücken nicht vergessen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.krebsliga.ch/sonnenschutz.

Broschüren zu Sonnenschutz, Hautkrebsrisiken und -früherkennung können bei der Krebsliga Schweiz oder bei den kantonalen Krebsligen bestellt werden: Tel. 0844-85 00 00; E-Mail: shop@krebsliga.ch; Internet: www.krebsliga.ch/broschueren

Wussten Sie dass ...

... die UV-Strahlen in den Bergen viel intensiver sind als im Mittelland? Pro 300 Höhenmeter nimmt die Intensität um 3 bis 5 Prozent zu.

... bei jeder Bräunung die Haut versucht, sich vor den UV-Strahlen zu schützen? Daher ist Bräune kein Zeichen für Gesundheit, sondern eine Warnung der Haut.

... die UV-Strahlung nicht den ganzen Tag gleich intensiv ist? Zwei Drittel der täglichen UV-Strahlung treffen in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr auf die Erdoberfläche.

... das Solarium die Haut nicht auf die Sonne vorbereitet? Die im Solarium verwendeten UV-Strahlen dienen nicht zur Vorbereitung auf die natürliche Sonnenbestrahlung. Von einem Solariumbesuch ist grundsätzlich abzuraten.



© foodmat

direkten Sonne aufhalten. Grössere Kinder sollten immer mit Hut, Sonnenbrille und T-Shirt geschützt werden, und auf die nicht bedeckten Körperstellen sollte Sonnencreme mit einem hohem Lichtschutzfaktor (z.B. LSF > 30) aufgetragen werden.

Wie stellt man bei einem Kind ein Melanom fest, worauf sollten Eltern achten?

Kernland Lang: Oft merken die Eltern intuitiv: «Bei diesem Pigmentmal ist mir nicht wohl, das beunruhigt mich irgendwie.» Grundsätzlich sollte man Pigmentmale im Auge behalten, wenn sie sich neu bilden, rasch wachsen oder Grösse und Farbe verändern.

Sind die ABCD-Regeln (A = Asymmetrie, B = Begrenzung, C = Colour, D = Dynamik) bei Kindern genau gleich anzuwenden wie bei Erwachsenen?

Kernland Lang: Ja, und genau wie bei den Erwachsenen gilt: Wenn ein Pigmentmal juckt, schmerzt, rasch wächst oder blutet, sollte man es

umgehend einem Dermatologen oder einer Dermatologin zeigen.

Sollten sich bereits Kinder oder Jugendliche selber regelmässig untersuchen?

Kernland Lang: Ja, es gehört dazu, dass Kinder schon rechtzeitig lernen, Verantwortung für ihr Leben und ihre Gesundheit zu übernehmen.

Was ist ganz wichtig zu wissen?

Kernland Lang: Schützen Sie Ihre Kinder schon früh mit Hut, Textilien und Sonnenbrille. Behalten Sie sie in den strahlungsintensiven Mittagsstunden von 11 bis 15 Uhr im Schatten, am besten im Haus – kurz: Pflegen Sie einen mediterranen Lebensstil. Es geht ja nicht nur um Hautkrebs, sondern auch darum, frühzeitige und übermässige Faltenbildung zu vermeiden! ●

Die Krebsliga bedankt sich bei Frau Dr. Kristin Kernland Lang für das interessante Gespräch.

Nationaler Hautkrebstag 2011

Am 9. Mai 2011 findet der nationale Hautkrebstag statt. Wer ein auffälliges Pigmentmal hat, kann dieses kostenlos von einem Dermatologen untersuchen lassen.

Wird ein Hautkrebs früh erkannt, bestehen gute Heilungschancen. Wer seine Haut regelmässig untersucht, kann auffällige Veränderungen selber feststellen und frühzeitig einen Dermatologen aufsuchen. Der nationale Hautkrebstag am 9. Mai 2011 bietet Gelegenheit dazu: Dermatologinnen und Dermatologen führen kostenlose Erstuntersuchungen von auffälligen Pigmentmalen in Kliniken und Praxen durch.

Die Adressen der beteiligten Dermatologen und weitere Informationen zum Hautkrebstag erfahren Sie ab Mitte April 2011 unter www.hautkrebstag.ch oder beim Krebstelefon unter der Gratisnummer **0800 11 88 11**.