

Sonnige Sommertage auch für die Kleinsten

Die warmen Sonnenstrahlen bringen den Kreislauf in Schwung, unsere Haut und unsere Organe werden besser versorgt. Auch Glückshormone werden freigesetzt, wir fühlen uns besser, attraktiver und leistungsfähiger. Die Sonne birgt aber auch Gefahren: Die regelmässige, ungeschützte UV-Bestrahlung der Haut ist eine der Hauptursachen für Hautkrebs und vorzeitige Hautalterung. Wiederholte Sonnenbrände in den ersten 20 Lebensjahren erhöhen das Hautkrebsrisiko markant. Es gilt, der empfindlichen Kinderhaut und den Kinderaugen besonders Sorge zu tragen.

von Barbara Iseli*



Quelle: www.sunlimited.ch

Im Gegensatz zu Erwachsenen sind die Eigenschutzmechanismen der Haut und der Augen bei Kindern noch nicht vollständig ausgebildet. Werden einige Grundregeln im Umgang mit der Sonne beachtet, enden sonnige Sommertage so, wie sie angefangen haben: mit guter Laune!

Dem Schatten nach und Hut auf!

Grundsätzlich sollten sich Kinder vor allem im Schatten aufhalten und eine Kopfbedeckung, ein T-Shirt und eine Sonnenbrille mit 100-prozentigem UV-Schutz bis 400 Nanometer tragen. Sonnenschirme, die am Bassinrand oder auf dem Spielplatz aufgestellt werden, ermöglichen den Kindern unbeschwertes Spielen und Planschen. Kleinkinder bis zum ersten Lebensjahr sollten überhaupt nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden. Zum Schutz des Gesichts eignet sich am besten ein breitrandiger, Schatten spendender Hut. Kinder brauchen auch im Schatten viel Flüssigkeit. Am besten eignen sich Wasser, ungezuckerter Tee und verdünnte Fruchtsäfte.

Kleider schützen vor UV-Strahlen!

Schatten und Kleidung schützen am besten vor den intensiven UV-Strahlen.

Nicht alle Stoffe bieten jedoch einen gleich guten Schutz. Die Qualität hängt von der Dichte des Gewebes, dem Material und der Farbe der Textilien ab. Für Kinder, die oft im Freien oder am und im Wasser sind, empfiehlt sich das Tragen von speziellen Textilien mit UV-Schutz oder Kleidern in kräftigen Farben.

Grundsätzlich gilt:

- ⊙ dicht verarbeitete Textilien schützen besser als leichte Stoffe
- ⊙ künstliche Fasern (Polyester) bieten einen besseren Schutz als Naturfasern (Baumwolle oder Leinen)
- ⊙ kräftige Farben schützen besser als weiss oder Pastelltöne
- ⊙ nasse und überdehnte Kleider sind durchlässiger für UV-Strahlen (ausser spezielle Funktionsbekleidung).

Faustregel: Strahlt Licht durch ein T-Shirt oder ein Hemd, schützt das Kleidungsstück die Haut zu wenig vor UV-Strahlen.

Für Kinder und für Menschen mit heller Haut und solche, die berufsbedingt oder in ihrer Freizeit häufig an der Sonne sind, empfehlen sich spezielle Textilien mit UV-Schutz. Diese Stoffe sind mit einem UV-Filter (Absorber) behandelt oder bieten durch ihre Beschaffenheit einen besonders hohen Schutz vor UV-Strahlen. Die Schutzwirkung bleibt auch in unserem Zustand weitgehend erhalten.

Irrtümer beim Sonnenschutz

«Braune Haut ist gesund.»

Eine gesunde Bräune gibt es nicht. Jede Sonnenbräunung ist ein Zeichen für angegriffene Haut. Die Pigmentzellen der Haut bilden den Farbstoff Melanin. Unter dem Einfluss der UV-Strahlen verdickt sich die Hornschicht der Haut, und die Melaninproduktion wird erhöht. Die Haut versucht sich so, vor den UV-Strahlen zu schützen.

«Dunkle Sonnenbrillengläser schützen die Augen besser vor den UV-Strahlen als helle Gläser.»

Die Tönung der Gläser sagt nichts über die Qualität der Brille aus. Dunkle Gläser ohne UV-Schutz schaden mehr, als sie nützen: Die Pupillen öffnen sich, wodurch noch mehr UV-Strahlung ins Auge gelangt. Nur Sonnenbrillen mit ausgewiesenem UV-Schutz schützen die Augen wirkungsvoll. Das Label CE und der Zusatz «100% bis 400 nm» bürgen für guten Schutz der Augen.

«Bei bewölktem Himmel muss man sich nicht vor UV-Strahlen schützen.»

Bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen dringen bei bewölktem Himmel durch die Wolkendecke. Auch wenn sich die Sonne hinter den Wolken versteckt, gehören im Sommer und in den Bergen beim Aufenthalt im Freien Hut, Sonnenbrille, T-Shirt und Sonnencreme zur Ausrüstung, um sich vor den unsichtbaren UV-Strahlen zu schützen.

«Wer sich mit Sonnenschutzmittel eincremt, kann sich bedenkenlos an die Sonne legen.»

Auch auf die mit Sonnencreme behandelte Haut dringen mehr oder weniger UV-A- und/oder UV-B-Strahlen. Deshalb sind Sonnenschutzmittel, trotz hohen Schutzfaktoren, kein Freipass für ein zeitlich unbeschränktes Tummeln an der Sonne. Der Aufenthalt an der Sonne muss in jedem Fall dem Hauttyp angepasst sein. Der persönliche Hauttyp kann unter www.hauttyp.ch bestimmt werden. Nachcremen verlängert den Schutz nicht, es erhält ihn nur aufrecht. Ist die angegebene Schutzzeit abgelaufen, gibt es nur eines: raus aus der Sonne – rein in den Schatten!

«Für die Bildung von Vitamin D braucht der Körper UV-Strahlung.»

Für den menschlichen Körper spielt Vitamin D eine wichtige Rolle bei der Knochen- und Zahnbildung sowie für die Muskulatur und das Immunsystem. Der Körper stellt Vitamin D teilweise selber her, der Rest wird über die Nahrung zugeführt. In der Haut wird bereits bei extrem niedrigen UV-B-Dosen aktiv Vitamin D hergestellt. Eine Viertelstunde reicht auch bei bewölktem Himmel aus, sofern Hände, Gesicht und gegebenenfalls Unterarme unbedeckt sind. Wird die Haut stärker mit UV-Licht bestrahlt, wird das gebildete Vitamin D durch die UV-Strahlen gleich wieder abgebaut.

Erst wenn die Kleider ausbleichen, sich verformen oder Löcher haben, ist der Schutz nicht mehr gewährleistet.

Kindersonnencremes für Wasserratten

Die von Kleidern nicht bedeckten Körperstellen sind mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 25) einzucremen. Um das Unverträglichkeitsrisiko möglichst klein zu halten, ist bei Kindern ein spezielles Sonnenschutzmittel angebracht. Es sollte einen sehr hohen Lichtschutzfaktor aufweisen, wasserfest sein, vorwiegend Mikropigmente als UV-Filter und weder Duftstoffe, Alkohol noch Konservierungsstoffe enthalten.

Wichtig ist, dass alle Sonnenschutzmittel nach dem Baden wieder neu aufgetragen werden, auch wenn sie als wasserfest bezeichnet sind, da sie beim Abtrocknen abgerieben werden. Vor allem die sensi-

blen Körperzonen wie Lippen, Ohren, Nase und Fussrücken gilt es gut zu schützen. Geschlossene Schuhe eignen sich besser als Sandalen.

Sonnenbrand vermeiden

Sonnenbrände gilt es unbedingt zu vermeiden. Jeder Sonnenbrand hinterlässt bleibende Schäden, denn unsere Haut vergisst keinen einzigen Sonnenstrahl und schon gar keinen Sonnenbrand. Sie kumuliert diese Verbrennungen, und der Zähler läuft, wann immer wir uns ungeschützt der Sonne aussetzen. Anders gesagt: Zu viele UV-Strahlen können das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, deutlich erhöhen. ☉

*Barbara Iseli ist Kommunikationsbeauftragte für Präventionsprogramme bei der Krebsliga Schweiz.



Quelle: www.sunlimited.ch

Service

Informationen im Internet

Die sechs Hauttypen – lernen Sie Ihren Hauttyp kennen! Den Test finden Sie unter www.hauttyp.ch.

Weitere Informationen zum Sonnenschutz und zur Hautkrebsfrüherkennung sowie einen Risikofragebogen finden Sie unter www.melanoma.ch.

Informationsmaterialien

Die Sonnenschutzbrochure «Hau(p)tsache Sonnenschutz» und das Booklet «Hautkrebs – Risiken und Früherkennung» können kostenlos bei der Krebsliga Schweiz oder bei den kantonalen Krebsligen bestellt werden:

Tel. 0844-85 00 00

E-Mail: shop@swisscancer.ch

KrebsInfo – der Informations- und Beratungsdienst der Krebsliga Schweiz:

KrebsInfo steht Ihnen für individuelle Beratungen zur Verfügung und informiert auch zu den Themen Sonnenschutz und Hautkrebs-Früherkennung:

Krebstelefon 0800-11 88 11

Montag bis Freitag 10.00 bis 18.00 Uhr

Krebsliga in der Region

Die kantonalen Krebsligen beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Adressen und Telefonnummern unter www.swisscancer.ch