



Weltgesundheitstag

2003: Gesunde Umwelt – gesunde Kinder



Kontakt für weitere Informationen

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische
Prävention (ADP) e.V.
Postfach 10 07 45
20005 Hamburg
www.unserehaut.de

Deutsche Krebshilfe e.V.
Postfach 14 67
53004 Bonn
www.krebshilfe.de

Verantwortlich für den Inhalt

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.

In Zusammenarbeit mit
der Deutschen Krebshilfe



und

der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
Organisator des Weltgesundheitstages 2003

Die Kleinsten tragen das größte Risiko - Kinder und UV-Strahlung

KINDER UND UV-STRAHLUNG

Die Sommersonne lacht und die Kinder zieht es nach draußen. Zum Toben, Skateboardfahren, Rollschuhlaufen, Baseballspielen oder Baden. Schon sind sie weg. Auf und davon. Und der Sonnenschutz? Für Kinder und Eltern ist er keineswegs selbstverständlich. Doch in der Sonne tragen die Kleinsten das größte Risiko. Dabei ist der Sonnenschutz ganz einfach in den Sonnenalltag zu integrieren und wird zum „Kinderspiel“, wenn schon die Kleinen damit aufwachsen. Eine übermäßige UV-Belastung der kindlichen und jugendlichen Haut durch Sonnenbrände oder Aufenthalte in südlichen Gefilden kann später Hautkrebs zur Folge haben.

Kinderhaut ist den UV-Strahlen schutzlos ausgeliefert

Kinderhaut ist erheblich dünner und empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Die Zellen der Kinderhaut sind den UV-Strahlen nahezu schutzlos ausgeliefert. Tritt der Sonnenbrand auf, wurde der Haut bereits ein erheblicher Schaden zugefügt. Denn dieses Warnsystem funktioniert bei Kindern noch zeitverzögerter als bei Erwachsenen. Erschwerend kommt hinzu, dass gerade die Kleinen viel Zeit im Freien verbringen, wo sie einem hohen Maß an Sonneneinwirkung ausgesetzt sein können. Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend erhöhen das Risiko später Hautkrebs zu bekommen um das Zweibis Dreifache. Allein in Deutschland erkranken jedes Jahr 120.000 Menschen neu an Hautkrebs und rund 3.000 Menschen sterben daran. Dabei ist Hautkrebsprävention ganz einfach und bedeutet im Gegensatz zu vielen anderen Präventionsmaßnahmen nicht in erster Linie Verzicht. Hier kommt es vielmehr auf das „Gewusst wie“ an. Viele internationale Experten sind der Auffassung, dass ein in der frühen Kindheit erlerntes Sozialverhalten auch im späteren Alter umgesetzt wird. Auch die UN-Konventionen über die Rechte von Kindern gehen davon aus, dass ein in der Kindheit falsch erlerntes Verhalten schwer im Erwachsenenalter zu ändern ist.

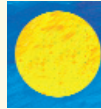
Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran: in den Schatten.

Kinder eifern Erwachsenen gern nach. Zeigen Sie dem Nachwuchs also, wie man es richtig macht. Verbringen Sie nicht zu viel Zeit in der Sonne. Nutzen Sie stets Kleidung und Kopfbedeckung als Sonnenschutz. So lernen Kinder von früh auf, wie man sich vor den Gefahren der Sonne schützen kann.

Für Babys ist die Sonne tabu

Babys bis zum ersten Lebensjahr gehören grundsätzlich nicht in die direkte Sonne. Sie sind der UV-Strahlung praktisch schutzlos ausgeliefert und somit auf Ihre Fürsorge angewiesen. Die zarte Haut ihres Babys sollte auch nicht unnötig mit Sonnenschutzmitteln belastet werden.

Vitamin D



Auch ohne direkte Sonneneinstrahlung profitiert Ihr Kind von den heilsamen Kräften der Sonne. Insbesondere zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels reichen in den Sommermonaten täglich 10 bis 15 Minuten indirekte Sonneneinstrahlung völlig aus – auch in unseren Breiten. In sonnenärmeren Monaten darf es ruhig auch die doppelte Besonnungszeit sein.

Einfach & gut: Schatten und Kleidung

Der einfachste Sonnenschutz ist immer noch der wirksamste: Schatten und sonnengerechte Kleidung. Achten Sie beim Kauf von Textilien auf den UV-Protektionsfaktor (UPF), der nicht geringer als 30 sein sollte. Beim Baden sollten die Schultern von einem T-Shirt oder spezieller Badebekleidung bedeckt sein. Frühestens ab dem 1. Lebensjahr können Sonnenschutzmittel als Ergänzung zum textilen Sonnenschutz angewendet werden. Vor Hautkrebs schützen sie jedoch nicht, wie eine internationale Krebsstudie, gezeigt hat. Cremes und Lotionen sollten deshalb nicht dazu verleiten, den Aufenthalt in der Sonne zu verlängern oder Tageszeiten mit hoher UV-Belastung zum Sonnenbaden zu nutzen. Kernregel: Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr.

Der wichtigste Sonnenschutz für Sie und Ihr Kind



- Als Kopfbedeckung sind Hut, Kappe oder Tuch geeignet. Achten Sie darauf, dass der Schirm groß genug ist, um Gesicht und Nacken ausreichend zu schützen.
- Sunblocker und Zinkoxidsalbe für Hände und Gesicht verwenden. Aber Vorsicht: frühestens ab dem ersten Lebensjahr benutzen.
- Hosen sollten weit geschnitten und möglichst lang sein.
- Schuhe sollten bequem sein und den Fuß vollständig bedecken. Espradrilles: Ja. Sandalen: nein.
- T-Shirts oder Hemden sollten sonnendicht und nicht zu eng, mit möglichst langen Ärmeln sein.
- Eine Sonnenbrille verhindert Entzündungen in den Augen. Lassen Sie sich vom Optiker bezüglich Sonnenbrillen mit UV-Filter beraten.