

Liebe Eltern,

hören Sie „Sommerurlaub“, fallen Ihnen sicherlich Worte ein wie Strand, Badehose... und Sonnenschutz. An Sonnencreme und Hut denken wir meistens erst bei sommerlichen Temperaturen, bei Ausflügen ins Freibad oder bei den Vorbereitungen auf unseren langersehnten Sommerurlaub. Im Alltag, z. B. auf dem Weg zur Arbeit oder der Kita, gerät der Sonnenschutz leider oft in Vergessenheit. Vor allem unsere Kinder halten sich zum Spielen und Toben fast den ganzen Tag im Freien auf, das ist auch gut so. Doch sind sie hier auch den schädigenden Wirkungen der UV-Strahlung ausgesetzt. Dabei ist ihre zarte Kinderhaut besonders empfindlich. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass jeder Sonnenbrand im Kindesalter, d. h. auch schon leichte Rötungen, das Risiko erhöhen, später an Hautkrebs zu erkranken. Darum ist es ganz besonders wichtig, unsere Kinder vor der Sonne zu schützen. Die Haut vergisst nichts!

Die wichtigsten Informationen dazu möchten wir Ihnen mit diesem Elternbrief auf den Weg geben.

*Ihr Team des
UCC-Präventionszentrums*



Schutz auch schon bei milden Temperaturen

Auch schon in den Frühjahrsmonaten April und Mai beginnt die ultraviolette (UV-) Sonnenstrahlung stärker zu werden, obwohl die Temperaturen noch im milden Bereich liegen. Damit Sie wissen, wann und wie Sie Ihr Kind schützen können, hilft beispielsweise der UV-Index.

Der **UV-Index** des Deutschen Wetterdienstes zeigt den aktuellen und voraussichtlichen UV-Index Ihrer Region. Anhand der Einschätzung zur gesundheitlichen Gefährdung werden Schutzmaßnahmen empfohlen.

☞ www.uv-index.de



Jeder Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.

Schattenspiele kinderleicht

Das Vermeiden der Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr ist ein Muss, denn da ist die Sonneneinstrahlung am stärksten. Aber natürlich sollen unsere Kinder bei schönem Wetter auch im Freien spielen. Schatten ist dabei ein wesentlicher Schutz. Häuserschatten und Sonnensegel sind am besten geeignet. Der Schatten unter Bäumen ist nach seiner Dichte zu bewerten.

Sonnenschutz für Kinderhaut



Gut geschützt von Kopf bis Fuß mit sonnengerechter Kleidung

Angemessene Bekleidung bietet zusätzlichen Schutz. Als Kopfbedeckung eignen sich Hut, Kappe oder Tuch. Achten Sie darauf, dass der Schirm groß genug ist, um Gesicht und Nacken ausreichend zu schützen. Sonnenbrillen verhindern Entzündungen der Augen. Lassen Sie sich von einem Optiker zu Sonnenbrillen mit UV-Filtern beraten. Oft sind diese schon für wenige Euro zu erwerben. Sonnendichte T-Shirts mit möglichst langen Ärmeln sowie lange Hosen sind ebenso wichtig. Damit die Luft zirkulieren kann, sollten diese weit geschnitten sein. In manchen Fällen, z. B. beim Urlaub im Süden sind Textilien mit UV-Schutz empfehlenswert. Schuhe sollten bequem sein und den Fußrücken vollständig bedecken. Achten Sie bitte auch beim Spiel im Wasser darauf, Ihr Kind mit einem T-Shirt zu schützen.



Textilien mit UV-Schutz: Prüfsiegel „UV-Standard 801“

Sonnenbrillen: „100 % UV-Schutz“ oder „UV-400“ und eine geeignete, d. h. braune oder graue Tönung

„Die Sonnenmilch beschützt die Haut, die sonst der Sonnenbrand versaut“

Creemen Sie Ihr Kind an allen unbedeckten Körperstellen mit Sonnencreme ein. Empfehlenswert ist ein Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, UVA-Schutz sowie reichliches Auftragen. Das heißt ca. 1 Esslöffel für den gesamten Körper 2- bis 5-jähriger Kinder und 3 Esslöffel für Erwachsene. Durch Hautkontakt und Schweiß reibt sich die Creme ab, weshalb Sie regelmäßig nachcremen sollten, bitte auch nach dem Baden. Aber aufgepasst! Nachcremen erhält nur den Schutz und verlängert nicht die Schutzzeit. Bei Sonnencremes wird zwischen chemischen und mineralischen Filtern unterschieden. Chemische Filter entfalten ihre Wirkung später, weshalb Sie diese ca. 30 Min. vor dem Aufenthalt in der Sonne auftragen sollten. Mineralische Filter (Zinkoxid, Titandioxid) wirken dagegen sofort. Da sie die Strahlung reflektieren und nicht in die Haut eindringen, werden sie für Kinder empfohlen. Meiden Sie Produkte auf Alkoholbasis, die die Kinderhaut austrocknen.

...und zum Schluss:

Unsere Kinder tun am liebsten, was wir Ihnen vormachen. Deshalb vergessen Sie nicht: Der wichtigste Sonnenschutz für Ihr Kind sind Sie. Dazu gehört auch, dass Sie mit gutem Beispiel vorangehen!



Das Wichtigste in Kürze!

- ☞ Mittagssonne meiden und Schatten suchen!
- ☞ Kopfbedeckung mit Nackenschutz, Sonnenbrille, lange & weite Kleidung sowie Schuhe, die den Fußrücken bedecken!
- ☞ Sonnencreme mit LFS 30 oder höher sowie mit UVA-Schutz!
- ☞ Regelmäßiges, reichliches Auftragen von Sonnencreme!
- ☞ Vorbild sein!

© Herausgeber

Präventions- und Bildungszentrum des Universitäts KrebsCentrums Dresden (UCC) & Klinik und Poliklinik für Dermatologie Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden

✉ praeventionszentrum@krebszentrum.de

☎ 0351-4587445

🌐 www.krebszentrum.de

Abbildungen: © C. Zimmermann
Grafik: © Microsoft ClipArt

Link-Tipps

- ☞ Bundesamt für Strahlenschutz: <http://www.bfs.de/de>, Rubrik: Optische Strahlung: Informationskampagne: Sonne - aber sicher!
- ☞ Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.: <http://www.unsererahut.de>, Rubrik: Sonne: Kind & Sonne
- ☞ Deutsche Krebshilfe e.V.: <http://www.krebshilfe.de>, Rubrik: Wir informieren: Über Krebsprävention und –Früherkennung

