

Spiele im Sand - ohne Sonnenbrand



Die typischen Symptome eines Sonnenbrandes - Hautrötung, brennen, Bläschenbildung und das Schälen der Haut - sind hinlänglich bekannt und manchem vielleicht noch in schmerzlicher Erinnerung. Doch mit dem Abklingen der Beschwerden ist nicht immer alles vorbei. Die zerstörten Hautschichten regenerieren sich zwar äußerlich, tief im Innern der Haut können aber schwerwiegende Schädigungen zurückbleiben, die viele Jahre später zu Hautkrebs führen können.

Die Zahl der an Hautkrebs Erkrankten hat sich in den letzten Jahrzehnten alle 10 bis 15 Jahre verdoppelt. Zurückzuführen ist das Ansteigen dieser durch UV-Strahlung verursachten Hautkrebserkrankungen hauptsächlich auf zwei Faktoren, nämlich auf den Rückgang der schützenden Ozonschicht und auf das geänderte Freizeitverhalten der Menschen. Offensichtlich werden die dadurch notwendig gewordenen Präventionsmaßnahmen noch nicht ausreichend umgesetzt, denn in Deutschland erkranken zurzeit jedes Jahr 7.000 Menschen an dem gefährlichen schwarzen Hautkrebs.

Bei Kindern ist die Gefahr, schnell einen Sonnenbrand zu bekommen, besonders groß. Sie halten sich länger im Freien auf und sind damit einer deutlich höheren Sonnenbestrahlung ausgesetzt. Dazu kommt noch, dass ihre Haut noch nicht - wie die der Erwachsenen - in der Lage ist, sich vor UV-Strahlen zu schützen. Umso mehr geben folgende Tatsachen zu bedenken:

- 80 % der gesamten Lebensdosis an UV-Strahlen werden im Kindes- und Jugendalter aufgenommen.
- Ein Sonnenbrand vor dem 12. Lebensjahr erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken um ein Vielfaches.

Das darf aber nicht dazu führen, die Kinder bei Sonnenschein nicht mehr draußen spielen und toben zu lassen, denn Kinder brauchen Bewegung im Freien für ihre gesunde Entwicklung. Kinder lieben es, in der Sonne zu spielen und genießen - wie Erwachsene auch - ihre wohltuende Wirkung: Sonne macht gute Laune; sie regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an und steigert die Vitalität. Zuviel Sonne jedoch kann gesundheitsschädlich sein: Ein Sonnenstich kann bei Kindern zu einer Hirnhautentzündung führen, und die UV-Strahlen schaden den Augen und dem gesamten Immunsystem. Besonders gefährliche Folgen hat ein Zuviel an UV-Strahlung aber für die Haut, wenn neben einer vorzeitigen Hautalterung und Faltenbildung Hautkrebs auftritt.



Im Kindes- und besonders im Kleinkindesalter ist die Haut noch nicht vollständig ausgereift. Vor allem der hauteigene Schutzmechanismus vor UV-Strahlen ist noch nicht entwickelt. Die Haut ist dünn und sehr empfindlich, schützende Hautverdickungen fehlen und sie kann, da noch nicht genügend Pigmentzellen vorhanden sind, nicht schnell genug Pigmente produzieren.

So tragen die Kleinsten ein überproportional hohes Risiko, dass tiefere Hautzellen durch UV-Strahlen geschädigt werden. Jeder Sonnenbrand in der Kindheit erhöht das Risiko später an Hautkrebs zu erkranken um ein Vielfaches, auch wenn wir uns als Erwachsene vor Sonnenbrand schützen.

Am wirksamsten wäre es natürlich, die Sonne ganz zu meiden. Das lässt sich aber nur zeitweise vertreten, z. B. in der Mittagszeit im Hochsommer. Der Schutz vor zuviel UV-Strahlen kann in der Kindertageseinrichtung auch durch folgende Maßnahmen gewährleistet werden:

1. Geeignete Kleidung

An erster Stelle ist zu nennen, dass die Eltern die Kinder entsprechend kleiden und ausstatten:

- Luftige Bekleidung, die möglichst viel vom Körper bedeckt,
- Kappe mit Schirm oder breitkrempiger Hut, damit auch Nacken, Gesicht und Augen geschützt sind,
- leichte Schuhe, die auch die Fußrücken bedecken.



2. Spezielle Sonnenschutzmittel

Nur unbedeckte Körperstellen müssen sorgfältig eingecremt werden. Es ist Sache der Eltern, ein für ihr Kind geeignetes Sonnenschutzprodukt auszusuchen und das Kind bereits zu Hause einzucremen. Mit der Einrichtung ist eine Vereinbarung zu treffen wie das Eincremen im Laufe des Tages gehandhabt werden soll.

Zum Gebrauch von Sonnenschutzmitteln ist grundsätzlich zu sagen, dass unbedingt spezielle Produkte für Kinder mit einem hohen Lichtschutzfaktor verwendet werden sollen. Wichtig ist auch zu wissen, dass wiederholtes Eincremen nötig ist, damit der Schutzfilm lückenlos bleibt, die Dauer des Schutzes dadurch aber nicht verlängert wird.



3. Aufenthalt im Schatten

Selbstverständlich sollte es in jeder Einrichtung die Möglichkeit geben, im Schatten zu spielen. Wenn große Bäume fehlen, bieten Markisen oder Sonnensegel eine gute Alternative. In den Sommermonaten empfiehlt es sich, den Tagesablauf so zu planen, dass sich die Kinder während der Mittagszeit nicht im Freien aufhalten.

Weitere Maßnahmen zum Sonnenschutz für Kinder

- Nach dem Baden sollen Kinder sofort abgetrocknet und erneut mit wasserfestem Sonnenschutzmittel eingecremt werden.
- Bei einem Aufenthalt im Süden, am Meer oder im Gebirge wird auch für Kinder dringend empfohlen, die Augen mit einer Sonnenbrille zu schützen.
- Alle Sonnenschutzmaßnahmen sollen im Sommer auch bei bewölktem Himmel und beim Aufenthalt im Schatten getroffen werden, weil auch hier UV-Strahlen auf die Haut treffen.

