

Der richtige Sonnenschutz kann das Leben Ihres Kindes retten, denn Sonnenbrand ist die Hauptursache für Hautkrebs. Beugen Sie deshalb vor.



Sonne ist wichtig. Für das Wohlbefinden, zur Unterstützung des Stoffwechsels und für die Bildung von Vitamin D. Doch hierfür reichen 15 Minuten Sonne am Tag.

Zuviel Sonne führt zu Sonnenbrand. Sonnenbrand ist ein Zeichen dafür, dass die UV-Strahlen bereits in tiefere Hautschichten eingedrungen sind Veränderungen des Erbguts verursacht haben. Die Hauptursache für eine spätere Hautkrebserkrankung.

Um dem vorzubeugen, sollten Sie folgende Sonnenschutzmaßnahmen beachten.

- Babys und Kleinkinder sollten nie der direkten Sonne ausgesetzt werden. Ihr Körper kann sich noch in keiner Weise vor UV-Strahlen schützen.
- Bereits morgens sollten Sie Ihr Kind mit Sonnenschutz eincremen. Spätestens aber 20 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien. Mindestens Lichtschutzfaktor 30 sollte es sein. Für Kinder ist ein LSF von 50 optimal.
- Cremen Sie ihr Kind alle 2 bis 3 Stunden nach. Das verlängert zwar nicht den Schutz, schließt aber Lücken, die durch Wasser, Schweiß und Sand entstehen.
- Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Sonnenstrahlung am stärksten. Dann sollten Kinder sich möglichst drinnen aufhalten.
- Eine Kopfbedeckung ist für Kinder besonders wichtig. Sonnenhüte sollten einen breiten

Schirm haben, um die Augen zu schützen. Und auch ein Nackenschutz darf nicht fehlen. Dieser schützt nicht nur vor Sonnenbrand, sondern auch vor einem Sonnenstich bzw. Hitzschlag.

- Auch UV-Kleidung hat ihren Sinn. Da sie recht teuer ist, lohnt es sich bei Saisonangeboten von Tchibo, Lidl oder Aldi zuzugreifen. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist recht gut. Zumindest bei Strand- und Gartenaufenthalten sollte diese Sonnenschutzkleidung verwendet werden.
- Normale Kleidung schützt kaum gegen UV-Strahlung. Weiß hält kaum Strahlen ab. Den besten Schutz bietet die Farbe Rot.
- Sonnenschutz ist das ganze Jahr über wichtig. Durch eine geschlossene Wolkendecke kann immer noch bis zu 80% Strahlung dringen.
- Vorsicht ist auch bei Sonnenschirmen angesagt, denn diese wiegen Sie fälschlicherweise in Sicherheit. Normale Baumarktschirme spenden zwar Schatten, halten aber kaum mehr als 5% UV-Strahlung ab.
- Für Schattenplätze sollten Sie auf Sonnenschirme und Sonnensegel mit Lichtschutzfaktor zurückgreifen. Diese sind vor allem über Planschbecken/Wasserspiele und Sandkisten wichtig. Sand reflektiert immerhin noch bis zu 80% der Sonnenstrahlung.

In Deutschland erkranken jährlich über 200.000 Menschen neu an Hautkrebs. Und die Zahlen steigen jährlich mit etwa 7% deutlich.

Hautkrebs wird häufig verharmlost. Zu Unrecht. Er wird zwar in vielen Fällen früher entdeckt als andere Krebsarten, doch er kann genauso tödlich sein wie die anderen.