Kleinkinder besonders gut vor der Sonne schützen

Autor(en): **Gerber, Nathalie**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **114 (2016)**

Heft 5

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-949213

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Kleinkinder besonders gut vor der Sonne schützen

Kinderhaut reagiert empfindlicher auf UV-Strahlung als die Haut Erwachsener. Deshalb hat die Krebsliga Empfehlungen zum Sonnenschutz für Kinder erarbeitet. Eine wichtige Rolle bei der Sensibilisierung der betreuenden Personen spielen dabei die Fachpersonen, die in Kontakt mit Familien stehen.

Nathalie Gerber

Die Sonne ist lebenswichtig, sie spendet Licht, Wärme und Wohlbefinden. Ihre UV-Strahlen bergen aber auch Gefahren, denn sie können die Haut schädigen und das Risiko von Hautkrebserkrankungen erhöhen. Die gefährlichste Form von Hautkrebs ist das Melanom, da es Metastasen bilden kann. In der Schweiz erkranken daran jährlich rund 2400 Menschen, wovon etwa 300 Personen sterben. Bei Kindern und Jugendlichen sind Melanome sehr selten.

Sonnenschutz ist wichtig – von Geburt an

Eine der Hauptursachen für Hautkrebserkrankungen ist die UV-Strahlung. Kinderhaut ist dünner und heller und damit empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Deshalb ist Sonnenschutz bereits von Geburt an unerlässlich.

Der optimale Sonnenschutz hängt von der Intensität der UV-Strahlung, von der Art der Aktivität, von der Dauer des Aufenthalts an der Sonne sowie von der Sonnenempfindlichkeit der Haut ab. In den Bergen bspw. ist Sonnenschutz sehr wichtig, da die UV-Strahlen in der Höhe intensiver sind und durch die Reflexion von Schnee fast verdoppelt werden.

Nur mit einem effektiven Sonnenschutz können Sonnenbrände und deren Spätfolgen vermieden werden. Dabei muss bedacht werden, dass Sonnenschutz nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag wichtig ist. In der Regel sind die Eltern oder andere betreuende Personen verantwortlich dafür, wie lange sich ein Kind an der Sonne aufhält und wie gut es geschützt ist. Eine wichtige Schnittstelle beim Vermitteln von Wissen nehmen alle Fachpersonen ein, die in Kontakt mit Familien stehen.

Was die Sonnenstrahlen abhält

- Schatten: An erster Stelle steht als Sonnenschutzmassnahme die Reduzierung der Exposition. Durch den Aufenthalt im Schatten kann die UV-Belastung stark reduziert werden.
- Textilien: Kleidung ist die beste Barriere zwischen Haut und UV-Strahlen und bietet im Alltag einen guten Schutz. Horizontal ausgerichtete Stellen wie bspw. die Schultern müssen besonders geschützt werden.
- Sonnenschutzmittel: Als Ergänzung zum Aufenthalt im Schatten und dem Tragen von Kleidung wird empfohlen, Sonnenschutzmittel auf die unbedeckte Haut aufzutragen. Ein erneutes Auftragen nach starkem Schwitzen, Baden oder Abreiben ist notwendig, verlängert den Schutz aber nicht. Damit wird lediglich die ursprüngliche Wirkung aufrechterhalten.

Nathalie Gerber, Fachspezialistin
Prävention Hautkrebs, Krebsliga Schweiz

Informationsmaterialien der Krebsliga Schweiz sind zu finden unter **www.krebsliga.ch/sonnenschutz-kinder**

Empfehlungen der Krebsliga

Kinder von 0 bis 1 Jahr

- Im ersten Lebensjahr: direkte Sonnenstrahlung meiden. Insbesondere die Mittagszeit wenn möglich im Haus oder im Schatten verbringen. Generell Schatten der Sonne vorziehen.
- Falls der Aufenthalt an der Sonne nicht vermeidbar ist: siehe Empfehlungen «Kinder von 1 bis 6 Jahre».
- Vitamin-D-Substitution gemäss Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen*.

Kinder von 1 bis 6 Jahre

- Generell Schatten der Sonne vorziehen.
- In den Monaten Mai bis August die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden. Aufenthalte im Freien wenn immer möglich vorher oder nachher planen.
- Schulterdeckende Kleider sowie einen Hut tragen.
- Sonnenbrille tragen.
- Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von 30 oder mehr verwenden, das vor UVB und UVA schützt (Produkt mit UVA-Signet).
- Um der notwendigen Menge möglichst nahe zu kommen, kann das Sonnenschutzmittel zweimal nacheinander aufgetragen werden.
- Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel nach dem Baden erneut auftragen.
- Vitamin-D-Substitution gemäss Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen*.

* **www.blv.admin.ch › Themen › Ernährung › Von A bis Z › Vitamin D**