

HITZE INFOBLATT FÜR MAMAS UND PAPAS

Ohne Wenn und Aber: Sonnenschutz für Kinder

Zwischen "Oh, schön warm!" und "Uff, ist das heiß!" liegt im Sommer manchmal nur ein schmaler Grat. Extreme Hitzewellen kommen infolge des Klimawandels auch in unseren Breitengraden immer häufiger vor. Da macht das vermeintlich gute Wetter schnell keinen Spaß mehr. Und es kann sogar gefährlich werden – vor allem für Kleinkinder und Babys.

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen, denn der UV-Eigenschutz muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln. Babys sollten deshalb bis zum 1. Lebensjahr gar keine direkte Sonne abbekommen, und selbst bis zum Vorschulalter ist die pralle Sonne zu meiden.

Wir möchten Ihnen mit diesem Informationsblatt zeigen, wie einfach Sie Sonnenschutz in den Alltag und in den Urlaub integrieren können. Denn jeder Sonnenbrand wird ein Leben lang im Hautgedächtnis gespeichert und kann Jahre später Hautkrebs verursachen. Ihr Kind kann ein kaputtes Kleidungsstück wechseln – nicht aber seine Haut. Schützen Sie sie – es hat nur die eine.

Kinderhaut – zart und verletzlich

Sonne geht im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut. Ultraviolette Strahlen dringen mühelos in tiefere Hautschichten ein und können dort das Erbgut der Zellen schädigen. In der Regel ist dies kein Problem, denn der Körper verfügt über ein eigenes Reparatursystem und beseitigt die entstandenen Schäden selbst. Jedes Zuviel an UV-Strahlung, jede Rötung, jeder Sonnenbrand kann die Zellstruktur der Haut verändern. Je häufiger das passiert, desto höher ist das Risiko, dass später Hautkrebs entsteht.

Achten Sie daher darauf, dass die Haut Ihres Kindes in der Sonne nicht rötet!

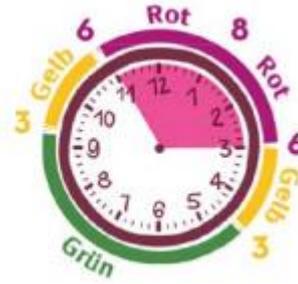
Vitamin D und Sonnenschutz

Vitamin D wird auch als „Sonnenschein-Vitamin“ bezeichnet. Es entsteht, wenn UVB-Strahlen auf die Haut treffen. Heranwachsende benötigen es ganz besonders für den Aufbau und die Stärkung der Knochen. Alle Babys erhalten zur Unterstützung der Knochenbildung ärztlich verschriebenes Vitamin D.



UV-Index

Wenn Sie sich mit Kindern zum Spielen im Freien aufhalten, dann meiden Sie im Sommer die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr. Zu dieser Zeit scheint die Sonne am stärksten und der UV-Index befindet sich zwischen sechs und acht. Um Sonnenbrand zu vermeiden, halten Sie sich im Schatten auf und richten Sie auch dort die Spielecken ein. Schützen Sie sich durch Kleidung, Sonnenbrille und Sonnencreme.



UV-Index

Rot (zwischen 11 Uhr und 15 Uhr):
Kleidung, Brille, Creme, Schatten

Gelb:
Kleidung, Brille, Creme

Grün:
Kein Schutz notwendig

Auch bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung bis auf die Haut durch. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat deshalb den sogenannten UV-Index eingeführt, der tagesaktuell über Zeitungen, Wetterberichte oder im Internet verbreitet wird. Bis zu einem UV-Index 2 ist kein besonderer Sonnenschutz erforderlich. Darüber hinaus gilt: Je höher der Indexwert ist, umso mehr Schutz ist erforderlich.



Schatten und sonnengerechte Kleidung sind der wirksamste Sonnenschutz

- Kinder möglichst an schattigen Plätzen spielen lassen.
- Auf sonnengerechte Kleidung achten, die möglichst viel vom Körper bedeckt:
 - Hut, Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz.
 - Luftige, möglichst langärmelige T-Shirts oder Hemden aus nicht zu locker gewobenem Material.

– Wenn möglich, auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“) achten.

– Weit geschnittene, möglichst lange Hosen.

– Bequeme Schuhe, die möglichst auch den Fußrücken bedecken.

- Vor allem im Gebirge und an der See: Sonnenbrillen mit gutem UV-Filter.
- Kinder und Tiere keinesfalls im Auto zurücklassen. Das geschlossene Fahrzeug kann sich schon nach kurzer Zeit extrem aufheizen – selbst bei relativ niedrigen Außentemperaturen. Deshalb das gerade eingeschlummerte Kind auf keinen Fall während kurzer Besorgungen im Auto lassen.
- Den Kinderwagen oder Buggy konsequent im Schatten abstellen. Es genügt nicht, den Sonnenschirm aufzuspannen, das Gefährt aber in der Sonne stehen zu lassen.

Im Auto:

Außen	nach 5 Min.	nach 10 Min.	nach 30 Min.	nach 60 Min.
20°C	24°C	27°C	36°C	46°C
22°C	26°C	29°C	38°C	48°C
24°C	28°C	31°C	40°C	50°C
26°C	30°C	33°C	42°C	52°C
28°C	32°C	35°C	44°C	54°C
30°C	34°C	37°C	46°C	56°C
32°C	36°C	39°C	48°C	58°C
34°C	38°C	41°C	50°C	60°C
36°C	40°C	43°C	52°C	62°C
38°C	42°C	45°C	54°C	64°C
40°C	44°C	47°C	56°C	66°C

Quelle: Petix

Wie creme ich mich richtig ein?



- Ausreichend für Babys und Kinder geeignete Sonnenschutzmittel auftragen (ab Lichtschutzfaktor 30).
- Tragen Sie die Sonnencreme eine halbe Stunde vor dem Sonnenaufenthalt dick und gleichmäßig auf die Haut auf. Achten Sie dabei besonders auf die „Sonnenterrassen“ Ihres Kindes: Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern, Fußrücken.
- Bei längeren Aufenthalten im Freien die Haut wiederholt eincremen und den Sonnenschutz nach jedem Baden erneuern.
- Insbesondere im Sommer und an sonnigen Frühjahrstagen sollten Kinder

während der starken Mittagssonne (11–15 Uhr) besser nicht draußen spielen.

- Häufiges Eincremen und hoher Lichtschutzfaktor sollten nicht dazu verleiten, Kinder unbesorgt in der prallen Sonne oder länger in der Sonne spielen zu lassen.

Erste Hilfe bei akuten Hitzeerkrankungen

Folgende Symptome können auftreten: Kopfschmerzen, Hautblässe, starkes Schwitzen, verändertes Atemmuster, taumelnder Gang, Verwirrtheit, Schwindel, Übelkeit

Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt in allen Fällen:

- Betroffene in kühlere Umgebung (z.B. Schatten) bringen
- Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern
- Bei normalem Bewusstseinszustand (das Kind ist wach und ansprechbar) trinken lassen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, sofort Wiederbelegungsmaßnahmen durchführen, bis die Rettung eintrifft.

Im Falle eines Falles

☎ Notruf 144

Nicht vergessen!

Das Wichtigste ist ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen!



Weiterführende Informationen finden Sie in der Broschüre:

Gesund trotz Hitze – Empfehlungen für KindergartenpädagogInnen und Eltern von Kleinkindern
auf www.kampseen.at



Quellen:

www.kindergesundheit-info.de

www.dguv.de

www.krebshilfe.de