

Sonnenschutz

Sonne tut gut. Ohne die Sonne wäre Leben auf der Erde nicht möglich. Ihre Strahlung ermöglicht die Fotosynthese bei Pflanzen, sorgt für Licht und Wärme und fördert unser Wohlbefinden. Zusätzlich ist im Sonnenlicht ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) enthalten, welche wir nicht sehen und auch nicht fühlen. Ein Teil der UV-Strahlung, die UV-B-Strahlung, sorgt dafür, dass in unserem Körper Vitamin D gebildet wird. Vitamin D ist unter anderem für den Knochenaufbau wichtig.

UV-Strahlung kann uns Menschen aber auch schaden. Unsere Augen und die Haut sind davon betroffen. Sofort auftretende Schäden sind beispielsweise Hornhaut- und Bindehautentzündungen, Netzhautschäden, die Bräunung der Haut, Sonnenbrand oder eine Sonnenallergie. Zu den Langzeitfolgen zählen unter anderem Augenlinsentrübung (Grauer Star), vorzeitige Hautalterung und schlimmstenfalls Hautkrebs. Außerdem schwächt UV-Strahlung das Immunsystem. Es ist ganz gleich, ob es sich um natürliche UV-Strahlung von der Sonne oder um künstlich erzeugte UV-Strahlung im Solarium handelt. UV-Strahlung ist krebserregend. Häufige, langanhaltende und intensive UV-Bestrahlungen sowie Sonnenbrände erhöhen das Hautkrebsrisiko. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen sind Sonnenbrände gefährlich, denn bei ihnen erhöhen schwere Sonnenbrände das Risiko für den schwarzen Hautkrebs um das 2- bis 3fache

Auf dem Weg von der Sonne zur Erde wird ein großer Teil der UV-Strahlung durch die Ozonschicht der oberen Atmosphäre gefiltert. Verringert sich dort der Ozonanteil (Stichwort „Ozonloch“), steigt die UV-Belastung an der Erdoberfläche. Auf der Erde hängt die Stärke der UV-Strahlung vom Breitengrad, von der Jahreszeit und von der Tageszeit ab. Je näher man dem Äquator kommt, desto intensiver wird die UV-Strahlung. Im Sommer ist UV-Strahlung stärker als im Winter und mittags ist sie intensiver als morgens oder abends. Auch die Bewölkung beeinflusst, wie intensiv die UV-Strahlung ist. Eine geschlossene, dicke Wolkenschicht kann bis zu 90 Prozent der UV-Strahlung abhalten. Dagegen können leichte Bewölkung, bei der man die Sonne noch sehen kann, und Nebel die UV-Strahlung verstärken. Eine wichtige Rolle spielt außerdem, wie hoch ein Ort liegt: UV-Strahlung nimmt um circa 10 Prozent pro 1000 Höhenmeter zu. Wasser, Sand und Schnee reflektieren UV-Strahlung und verstärken sie auf diese Weise. Hier ist konsequenter Sonnenschutz besonders wichtig! Schatten verringert die UV-Strahlung – zum Beispiel unter einem Sonnenschirm um circa 10 bis 30 Prozent und unter einem Baum mit dichter, großflächiger Krone um circa 20 Prozent.

Beim Sonnenschutz gilt die Devise: 1. Vermeiden, 2. Bekleiden, 3. Eincremen – genau in dieser Reihenfolge. Sonnenentwöhnte Haut sollte immer langsam an einen längeren Aufenthalt in der Sonne gewöhnt werden. Vermeiden Sie unbedingt einen Sonnenbrand! Dies erreichen Sie am besten für sich und Ihre Kinder durch einen dem Hauttyp entsprechenden Sonnenschutz und indem Sie die Sonnenschutzregeln beachten.

Wichtige Regeln:

Regel Nr. 1: Starke Sonne meiden! Zur Mittagszeit, wenn die Sonne am höchsten steht, ist die UV-Strahlung deutlich intensiver als vor- und nachmittags. Richten Sie sich bei Aktivitäten im Freien nach dem UV-Index (UVI) und schützen Sie Ihre Kinder entsprechend. Den UVI für Ihre Region erfahren Sie beispielsweise über den Wetterbericht, Wetter-Onlinedienste, unter www.bfs.de/uv-index oder www.uv-index.de. Beachten Sie, dass Schnee, Sand und Wasser die UV-Strahlung reflektieren und damit verstärken, so dass die UV-Belastung hier höher sein kann, als der UVI angibt.

Regel Nr. 2: Anziehen! Den besten und einfachsten Sonnenschutz erreichen Sie mit Kleidung, Kopfbedeckung und Schuhen. Die Kleidung sollte leicht und weit sein, der Hut Ohren und Nacken schützen und die Schuhe den Fußrücken bedecken. Spezial-Kleidung mit UV-Schutz ist in manchen Fällen empfehlenswert.

Regel Nr. 3: Augen schützen! Eine Sonnenbrille beugt Augenschäden wie Linsentrübung (Grauer Star) oder Netzhautschäden vor. Brillen mit dem Herstellerhinweis UV 400 filtern zuverlässig die UV-Strahlung. Die Tönung der Gläser sollte braun oder grau sein und die Brille gut am Gesicht anliegen.

Regel Nr. 4: Eincremen! Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen großzügig mit einer Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF) ein. Bei sonnenempfindlicher Haut, im Hochsommer sollten Sie einen sehr hohen LSF wählen. Verwenden Sie eine Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Filter. Cremen Sie sich eine halbe Stunde, bevor Sie in die Sonne gehen, ein. Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals täglich. Nachcremen erhält nur die Schutzwirkung, aber verlängert sie nicht.

Quelle: „Sonnenschutz für Kinder in Kindergarten und Grundschule - Infobroschüre für Eltern“ Bundesamt für Strahlenschutz

Im Hortalltag halten wir uns, so oft es geht, im Freien auf und achten dabei darauf, dass die Kinder sich möglichst viel im Schatten aufhalten.

Das Eincremen übernehmen unsere Kinder selbst. Wir Erzieher helfen ihnen dabei, wenn die Kinder das wünschen.

Bitte achten Sie als Eltern auf Kleidung, die vor Sonnenstrahlung schützt. Das ist im Hortalltag am zweckmäßigsten.

Vielen Dank.

Ihr Hortteam