

ZWERGEINREICH
 manuela schmitt
 krankengymnastin · bobath-therapeutin
 lindenbachstraße 40
 70499 stuttgart-weilimdorf
 physiotherapie für kinder
 krankengymnastik · entwicklungsberatung
 baby- und kleinkindgruppen · elterninfokurse · hausbesuche
 url www.zwergenreich.net · e-mail info@zwergenreich.net
 tel 0711-887 44 53 · fax 0711-889 35 08
 termine nach vereinbarung

Gut geschützt durch den Sommer

Hautkrebsvorsorge bei Kindern



© Pixelio / Karl Streb

In der Sonne gut behütet und mit langen Ärmeln vermindert das Hautkrebsrisiko.

In den vergangenen Jahren haben immer mehr Menschen die Diagnose Hautkrebs erhalten, Anzahl steigend. Die Hauptursache dafür liegt nach Ansicht von Medizinern an Hautschäden durch zu viele UV-Strahlen. Umso wichtiger ist es, schon beim Nachwuchs Vorsorge gegen solche Schäden zu treffen.

zwischen 11 und 16 Uhr der Fall, dann steht die Sonne am höchsten.“

Fürs Spielen in der Sonne empfiehlt der Hautarzt textilen UV-Schutz. Das sind UV-undurchlässige Kleidungsstücke. Die gibt es unter anderem als Badebekleidung, Hosen, Shirts und Overalls. Um auf der Kopfhaut keinen Sonnenbrand zu bekommen, sind Mütze, Hut oder Tuch ein Muss. Bei starkem Sonnenlicht sollte der Nachwuchs auch immer eine Sonnenbrille mit UV-Schutz aufsetzen. Für alles, was nicht bedeckt ist, gilt: eincremen!

Wenn Kinder im Sommer stundenlang draußen spielen, kann es schnell passieren, dass sie mit einem Sonnenbrand nach Hause kommen. Ein Sonnenbrand entsteht, wenn die Haut zu viel UV-Strahlen abbekommen hat. Diese schädigen die Haut dann so, dass sie sich rot färbt und brennt. Ein Sonnenbrand allein mag noch nicht so schlimm sein, aber häufen sich mehrere, nimmt das die Haut im Lauf der Zeit übel. Denn laut Studien erhöhen Sonnenbrände das Risiko, im Erwachsenenalter an schwarzem Hautkrebs zu erkranken. Die beste Vorsorge dagegen ist, von Klein auf richtig mit der Sonne umzugehen. „Unsere Haut hat verschiedene Schutzsysteme gegen UV-Strahlen. Bei Kindern funktionieren diese noch nicht richtig. Darum ist Kinderhaut viel empfindlicher als die von Erwachsenen“, erklärt Dr.med Jens Tesmann, Hautarzt in Stuttgart.

Richtig gecremt

Im Handel gibt es zahlreiche Sonnenschutzcremes für Kinder, viele sind wasserfest und damit ideal fürs Toben im Wasser. „Unter Lichtschutzfaktor 30 sollte man nicht gehen“, meint Tesmann. Wer nicht weiß, welcher Lichtschutzfaktor für das eigene Kind richtig ist, sollte lieber zu einem höheren greifen. Damit macht man weniger falsch als umgekehrt. Wichtig ist auch, dass die Creme vor UV-B- und UV-A-Strahlen schützt.

Für den optimalen Schutz cremt man sich circa 30 Minuten bevor man hinausgeht ein. Und zwar nicht nur Arme und Beine, sondern ebenso das Gesicht, den Nacken, die Ohren und wenn man Sandalen trägt sogar die Zehen. Das hält aber nicht den ganzen Tag, hin und wieder muss man aus der Sonne und der Haut eine Pause gönnen. Wenn Eltern das alles beachten, steht einem gesunden Sonnenspaß für den Nachwuchs nichts im Weg. Und das ist auch die beste Vorsorge gegen Hautkrebs.

Alexandra Mayer

Das heißt natürlich nicht, dass der Nachwuchs keinen Schritt mehr ins Sonnenlicht gehen soll. Im Gegenteil, wir brauchen die Sonne um gesund zu bleiben. Denn ihre UV-Strahlen regen die Bildung von Vitamin D an. „Vitamin D ist wichtig für starkes Knochenwachstum, die Muskulatur und das Immunsystem“, so Tesmann. Darum sei Sonnenlicht für Körper und Seele ein Muss, „aber in richtigen Dosen und mit Vorsicht, denn die Haut vergisst nichts.“

Der richtige Sonnenschutz

Damit Kinder sich ohne Sonnenbrand draußen austoben können, müssen Eltern nur einige Regeln beachten. Babys sind in der direkten Sonne fehl am Platz. Für alle anderen gilt laut Tesmann die Schattenregel: „Ist bei Kindern der Schatten kleiner als sie selbst, sollten sie nicht direkt in der Sonne spielen. Das ist meistens


INFO

Kinderärzte können die Haut bei den U-Untersuchungen auf Auffälligkeiten prüfen. Eltern sollten außerdem mit dem Nachwuchs zum Arzt, wenn ein Muttermal juckt, einen roten Rand bekommt, blutet oder sich auch sonst in Farbe und Form stark verändert.

christine moritz
 Praxis für Logopädie
 Klinische Lerntherapie
 Behandlung von Sprach-, Stimm- und Schluckstörungen; auch Hausbesuche
 Hintere Straße 24
 70734 Fellbach
 Telefon 07 11/540 45 00
 Fax 07 11/540 45 01

Die HNO-Gemeinschaftspraxis am Vaihinger Markt für kleine und große Patienten

Dr. med. Michael Przerwa
 Hals-Nasen-Ohrenarzt
Dr. Antje Berger
 Hals-Nasen-Ohrenärztin
 Vaihinger Markt 14 • 70563 Stuttgart-Vaihingen
 Tel. 0711-22728434 • Fax 0711-22728435
 www.hno-stuttgart.eu


Bärbel Diehl
 Kinderkrankengymnastik, Ergotherapie, u. Heilpädagogik
Bewegungsgruppe für Krabbelkinder
 Unter Leitung einer Krankengymnastin erfahren Eltern, wie sie ihre Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen können. Die Bewegung wird als Mittel zur Förderung der einzelnen Bereiche der Persönlichkeit eingesetzt.
 Der Kurs findet einmal in der Woche statt, richtet sich an Kinder im Alter ab 6 Monate und wird in Zehner-Blöcken abgerechnet.
Psychomotorikgruppe
 In unserer Psychomotorikgruppe donnerstags in Stuttgart-Vaihingen sind noch Plätze frei. Um 15.30 Uhr treffen sich die 3 bis 5-Jährigen zum Turnen in der Gruppe.
 Interesse an unseren Angeboten?
 Unser Praxisteam steht gerne für weitere Fragen zur Verfügung.
 Danneckerstr.31 • 70182 Stuttgart
Telefon 0711 / 2 36 96 07 • Telefax 0711 / 2 36 96 97
 vom Hauptbahnhof U5, U6, U7 Haltestelle Dobelstraße
www.kindertherapie.de