

Guter Rat zur Kindergesundheit

Die Mönchengladbacher Kinderärzte geben regelmäßig einmal im Monat einen Tipp zur Gesundheit der Kinder. In dieser Woche rät Dr. med. Renate Harnacke zum Thema Sonnenschutz für Kinder..

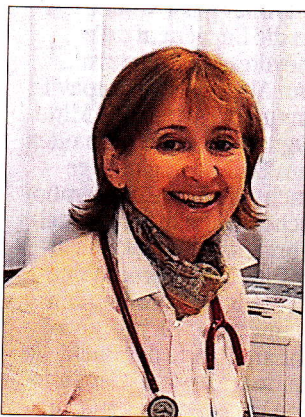
Vorsicht vor zu hoher Sonneneinstrahlung

Die Sommerferien stehen „vor der Tür“ und in ihnen haben viele Familien vor, einige Zeit „in der Sonne“ zu verbringen.

Die Kinder- und Jugendärzte müssen noch dringender als früher vor zu hoher und oder längerer Sonneneinstrahlung warnen, da erste Fälle von bösartigem Hautkrebs, verursacht durch schädliche UV-Strahlung, auch neuerdings schon bei Kindern gemeldet werden.

Hat es noch bis vor wenigen Jahren geheißen, die Bösartigkeit komme erst frühestens im frühen Erwachsenenalter vor, gibt es jetzt schon Berichte von bösartigem, metastasierendem und unter Umständen früh zu Tode führendem Hautkrebs bei Kindern.

Die Fachgesellschaften empfehlen deswegen, in unserer Breiten zwischen Februar und September für nicht durch Kleidung bedeckte Hautstellen täglich eine Sonnenschutzcreme zu verwenden, die der Hautbeschaffenheit angepasst ist. Mit einem Schutzfaktor von 30 ist sicher schon viel „gewonnen“. Wenn in den Ferienzeiten größere Körperareale unbedeckt sind, sollte der Son-



Kinderärztin Dr. med. Renate Harnacke

nenschutz ca 30 min vor der Sonneneinstrahlung aufgetragen werden. V.a. am Meer und im Gebirge empfehlen die Kinder- und Jugendärzte, eher zu einem Schutzfaktor von 50 zu greifen.

Sonnencreme wird am besten kühl auf die gut gesäuberte Haut aufgetragen. Der beste Sonnenschutz ist Kleidung; hier gibt es bereits ein großes Angebot der besonders uv-dichten Kleidung für Kinder und Jugendliche.

Selbstverständlich ist es zum Wohle der Haut gut, in der Mittagszeit die Sonne ganz zu meiden.

Besonders große Vorsicht ist geboten, wenn die Kinder sog. „Muttermale“ aufweisen.

Für Fragen zum Thema Sonnenschutz und auch welche Sonnenschutzcreme für welchen Hauttyp am passendsten ist- stehen die Kinder- und Jugendärzte aus Mönchengladbach gerne zur Verfügung.