

Doc Dreessen rät Achtung Kinder!

Schwimmbad, Strand und Spiel in Sommer-Sonne-ohne Sorgen

(zrcw) - Nicht oft genug kann und muss an konsequenten Lichtschutz erinnert werden. Den Lichtschutz vor schädigenden Sonnenstrahlen. Für Fortgeschrittene: Schutz vor ultravioletten (=UV) UV-A, UV-B, UV-C und wärmenden IR (infraroten) Strahlungen. Ein Zuviel all dieser Bestrahlungen ruft Irritationen, Unverträglichkeiten und Schädigungen vielfältigster Art an der Haut und ihrem feinen Zellaufbau hervor.

Nennen Sie diese Sonnenallergie, Sonnenbrand, Mallorca-Akne, Lichtdermatose, wie auch immer. Und jede dieser Schädigungen kann zu Vorläufern vom Hautkrebs werden.

Merke: Die ungeschützte Haut merkt sich jeden Strahl – von frühester Kindheit an.

Also gilt es vorzubeugen mit konsequentem Lichtschutz. Und unter Lichtschutz verstehen wir den chemischen Lichtschutz, den textilen Lichtschutz und die Vermeidung von Sonnenlicht im Schatten.

Chemischer Lichtschutz sind Sonnenschutzcremes oder Sonnenschutzlotions mit hohen UV-A und UV-B-Filtern von Faktor 30 und mehr bis hin zu totalen Sun-blockern.

Textiler Lichtschutz sind Schirmmützen mit Nackenschutz, dunkle T-Shirts – gegebenenfalls langärmelig – Markisen und Sonnenschirme. Nach allerneuesten Forschungsergebnissen sind schwarze und gerade nicht helle Textilfarben zu bevorzugen. Denken Sie an die oft schwarz bekleideten älteren Frauen und Männer in südlichen Ländern. Die wussten nur zu gut, warum sie diese Art »Trauerkleidung« trugen –



Der Bergedorfer Facharzt für Hauterkrankungen Dr. Claus Dreessen klärt in einer Serie über den Sommer über Hautthemen auf.

Foto: Privat

eben aus jahrhundertaltem Erfahrungswissen.

Leider, leider werden jedoch noch immer viel zu viele Klein-Kinder hinsichtlich dieser Sonnenschutzmaßnahmen ein wenig stiefmütterlich behandelt. Nicht aus böswilliger Nachlässigkeit, sondern mangels hinreichender Kenntnis oder Unaufmerksamkeit.

Wer denkt schon daran, die Kleinsten in der KITA rechtzeitig und wiederholt einzucremen? Wer erinnert die Abc-Schützen oder I-Dötze in den Schulpausen oder Sportstunden an ausreichenden Sonnenschutz. Elternaufgabe ist es, die Kinder nicht nur mit Pausenbrot und Getränken auszurüsten, sondern ihnen von O bis O (Ostern bis Oktober) ein Lichtschutzmittel in den Rucksack oder

Schulranzen zu packen. Und zusätzlich darauf hinzuwirken, dass KiTa-Personal und Lehrer die Kleinen an himmelblauen Sonnentagen regelmäßig alle drei bis vier Stunden eincremen oder das gemeinsame Eincremen zu einem »Event« machen. Natürlich muss die allererste Anwendung daheim gleich morgens erfolgen, ansonsten etwa eine halbe Stunde vor dem Gang in einen Sommersonnentag. Denn so lange benötigt das Sonnenschutzmittel, um erstmals in der Haut seine Filter- und Schutzwirkung zu entfalten.

Vergessen Sie dabei nicht die zarten Ohrmuschelhäute und nicht zuletzt die Kopfbedeckungen. Und was für die Kleinen gilt, gilt gleichermaßen für die Großen: Wer gerne lange badet, schwimmt oder taucht, sollte sich ein dunkles (!) T-Shirt überziehen und sich nach dem Wasservergnügen erneut eincremen. Wasser und Sandstrände reflektieren das Sonnenlicht, das bedeutet doppelte Bestrahlung.

So vorbeugend geschützt darf und soll jeder den Sommer und die Sonne sorgenlos genießen! Und vielleicht kommt auch bei Ihnen Opas schwarzer Regenschirm aus der Mottenkiste doch noch einmal zur sinnvollen Verwendung. Zum Beispiel als Schutz Ihrer Allerkleinsten, wenn diese auf dem Balkon ihr Mittagsschläfchen halten oder im Caddie durch einen sommerlichen Tag geschoben werden. Sonnenbrände bei den Kleinen halte ich für unverzeihlich, wenn nicht gar für Missbrauch aus Nachlässigkeit. So sehe ich das!

Ihr Dr. Claus Dreessen
www.dreessendoc.com