

# Aussagen und Einstellungen zum Sonnenschutz

Folgende Aussagen können Ihnen im Alltag als Erzieher\*in begegnen. Einige dieser Aussagen basieren auf wissenschaftlich abgesicherten Fakten, andere enthalten eindeutige Fehlinformationen. Manche Aussagen drücken negative oder positive Einstellungen gegenüber Sonnenschutz aus, weitere thematisieren Barrieren, die Menschen davon abhalten, sich vor der Sonne zu schützen. Vor dem Hintergrund der Informationen, die Ihnen im Curriculum **Clever in Sonne und Schatten – für die Ausbildung von Erzieher\*innen** vermittelt wurden: Wie bewerten Sie diese Aussagen und wie würden Sie darauf reagieren?

„Das stimmt. Die Zahlen der durch UV-Strahlen verursachten Hautkrebsfälle steigt. Um dies zu vermeiden und unsere Haut zu schützen, sollte der Sonnenschutz zur Gewohnheit werden.“

UV-bedingte DNA-Schädigungen in Hautzellen sind nicht sichtbar oder spürbar, aber langfristig kann dadurch Hautkrebs entstehen. Die Regeln zum UV-Schutz sind ganz einfach: Schatten suchen, vor allem in der Mittagszeit, schützende Kleidung/ Kopfbedeckung/Sonnenbrille tragen und Sonnenschutzmittel für unbedeckte Haut verwenden.

Kinder in Deutschland bewegen sich  
 Bewegung und Spiel im Freien sind wichtig für die kindliche Entwicklung. Dabei sollte jedoch auf ausreichend UV-Schutz geachtet werden, wenn der UV-Index entsprechend hoch ist. Insbesondere in der Mittagszeit sollte Schatten aufgesucht werden. In der Zeit könnten Bewegungsangebote im Turnraum oder im dichten Schatten von Bäumen stattfinden.

Leiten Sie die Kinder an, sich selbst einzucremen. Dabei kann ein großer Spiegel hilfreich sein. Helfen Sie nur dort, wo etwas vergessen wurde. Mit der Zeit lernen die Kinder, das allein zu machen!

„Kinderhaut ist gegenüber UV-Strahlung besonders empfindlich.“  
 Das stimmt! Deswegen brauchen Kinder besonderen Schutz vor der UV-Strahlung.  
 z. Lebensjahr nicht vollständig ausgebaut.“

Bewegung, Wärme und Licht tun uns allen gut. Man kann die schönen Seiten des Sommers auch genießen, wenn man den UV-Schutz beachtet. Mit einem flexiblen Sonnenschirm oder -segel können Sie sich jederzeit ein schattiges Plätzchen schaffen. Shirts, Sonnenhüte und Sonnencreme können Sie im Garten deponieren. So können Sie die Zeit dort genießen, ohne einen Sonnenbrand mit nach Hause zu nehmen.

Sonnenschutz ist nur eine Frage der Zeit.  
 Das stimmt. Und je früher Kinder lernen, Sonnenschutz im Alltag zu beachten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie dieses Verhalten auch später beibehalten.

Wärme und Licht kann man auch genießen, wenn man sich vor zu viel UV-Strahlung zum Beispiel mit ausreichend Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung schützt! Durch Schutz Ihrer Haut schaffen Sie eine gute Grundlage dafür, dass Sie Wärme und Licht möglichst lange gesund genießen können.

„Die UV-empfindlichen Stammzellen der Kinderhaut sind besonders schutzbedürftig! Man spricht deshalb vom Hauttyp Kind.“  
 stärker ausgesetzt.“

Das stimmt, Sonnenbrand tritt auf Kinderhaut zeitverzögert auf. Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das Hautkrebsrisiko in besonderem Maße und sollten daher unbedingt vermieden werden.  
 vier Sonne schützen.

Nach spätestens zwei Stunden  
 Das stimmt! Dabei sollte eine ausreichende Menge Sonnencreme verwendet werden. Sonnencreme sollte jedoch nicht genutzt werden, um den Aufenthalt in der Sonne zu verlängern!  
 spätestens nach zwei Stunden nachgcremt werden.“

Suchen Sie das Gespräch mit den Eltern. Erläutern Sie ihnen die Bedeutung von Sonnenschutz und Ihre Fürsorgepflicht für die Kinder in der Kita. Vielleicht können sich die Eltern auf eine Sonnencreme einigen? Falls ein Eincremen weiterhin nicht erlaubt wird, sollte konsequent auf Schatten geachtet werden.

Ich tue einiges für meine  
Das ist eine vorbildliche Einstellung! Gesundheitsbewusstes Verhalten ist ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge, mit der wir körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden stärken können.

Sonnenschutz ist ganz einfach: Schatten aufsuchen, schützende Kleidung tragen, Sonnencreme nutzen. Auch bei niedrigen Temperaturen kann die UV-Strahlung so intensiv sein, dass ungeschützte Haut geschädigt wird!

Bringen Sie das Thema in den Elternbeirat und lassen Sie dort unterschiedliche Produkte vergleichen. Vielleicht finden die Eltern eine Creme, mit der alle einverstanden sind und für die alle Eltern ein Einverständnis abgeben würden? Alternativ kann jedes Kind eine eigene Creme mitbringen und mit Namen versehen in seinem Fach verstauen. Ermutigen Sie die Kinder zum selbstständigen Eincremen!

Um genügend Vitamin D zu produzieren, reicht es aus, Arme und Gesicht mehrmals pro Woche für einige Minuten der Sonne auszusetzen. Mit Sonnencreme wird die Vitamin D-Bildung nicht komplett verhindert. Natürlich ist Vitamin D wichtig für die Gesundheit. Vitamin D kann notfalls als Nahrungsergänzung zugeführt werden. Die Behandlung von Hautkrebs ist um einiges aufwändiger.

Auch Kindern kann man schon vermitteln, dass Sonnenbrand schmerzhaft ist und dass man ihn verhindern sollte. Es liegt in der Verantwortung der Eltern und der Erzieher\*innen, das Tragen schützender Kleidung im Freien zu fordern und zu loben. Lassen sich die Kinder gar nicht überzeugen, sollten sie sich entweder drinnen oder im Schatten aufhalten. Beim Aufenthalt im Freien sollte alle unbedeckte Haut mit reichlich Sonnencreme eingecremt werden.

Ihr Arbeitgeber ist dazu verpflichtet, Ihnen einen geschützten Arbeitsplatz zur Verfügung zu stellen, bei dem Sie nicht ständig UV-Strahlung ausgesetzt sind. Und den Kindern gegenüber haben Sie ebenfalls Fürsorgepflicht! Beharren Sie darauf, dass Maßnahmen im Außengelände zeitnah umgesetzt werden. Weitere finanzielle Unterstützung könnten Sie über Förderverein, Spenden, Flohmärkte usw. aquirieren. Auch Bund und Länder stellen mitunter Fördermittel für Sonnen- und Hitzeschutzmaßnahmen zur Verfügung.

Die meisten UV-bedingten Hautschäden treten erst im mittleren oder hohen Alter auf. Am weißen Hautkrebs beispielsweise erkranken die Menschen im Durchschnitt mit ca. 70 Jahren. Die UV-Exposition sammelt sich auf dem "UV-Lebenszeitkonto" der Haut. Für Sonnenschutz ist es also nie zu spät!

Das stimmt. Besonders im Frühling oder an wolkigen bzw. windigen Tagen, wenn die Temperatur nicht sehr hoch ist, wird die UV-Belastung oft unterschätzt. Der UV-Index gibt Ihnen eine Orientierung, wie viel Schutz notwendig ist..

Es muss nicht unbedingt UV-Kleidung sein! Achten Sie beim Kleiderkauf darauf, dass die Kleidung dicht gewebt und luftig geschnitten ist und dass die Sonnenterassen (Schultern, Waden) möglichst bedeckt sind. Dann ist Ihr Kind prima geschützt!

Das Schönheitsideal des Braunseins ist kritisch zu sehen. Führt man sich die langfristigen Folgen von zu viel UV-Strahlung (Falten- und Pigmentbildung, Hautkrebs) vor Augen, wird klar, dass man sich durch Sonnenschutz länger ein gesundes Aussehen bewahrt.

„Für das Eincremen

Eine tolle Idee! So lernen die Kinder frühzeitig, sich selbstständig einzucremen. Das schützt nicht nur, sondern macht auch stolz. allein bewerkstelligen.“

Das stimmt. Deswegen sollte man Kinder besonders vor zu viel UV-Strahlen schützen. Aber auch Jugendliche und Erwachsene sollten darauf achten, keinen Sonnenbrand zu bekommen.

„Ich möchte als

Das ist eine nachahmenswerte Einstellung. So sind Sie nicht nur Vorbild für die Kinder, sondern tun auch etwas Gutes für Ihre eigene Gesundheit.

mich selbstverständlich.“

Den effektivsten Schutz vor zu viel UV-Strahlung bieten das Aufsuchen von Schatten bzw. das Meiden der Mittagssonne sowie das Tragen schützender Kleidung und Kopfbedeckung. Sonnencreme sollte nur für die unbedeckten Hautstellen genutzt werden. Der UV-Schutz durch Sonnencreme wird durch chemische und/oder physikalische Filter erreicht. Prüfen Sie, welche Inhaltsstoffe von Sonnencremes Sie bedenklich finden und wählen Sie ein Produkt, das Ihren Vorstellungen entspricht!

Zu viel UV-Strahlung führt zu vorzeitiger Hautalterung: Die Haut wird faltig, schlaffer und trockener. Schützt man sich gut vor der Sonne, setzt dieser Prozess erst später ein und auch das Risiko für bösartige Hautveränderungen wird reduziert.

Der Schutz von Sonnencreme hält nur ca. 2 Stunden. Durch Schwitzen oder Reiben kann dieser Schutz sogar noch früher verloren gehen. Daher sollte spätestens nach zwei Stunden nachgcremt werden!