



Die Sonne hat auch Schattenseiten

Pfadi-Kinder lieben es, wenn am Samstagnachmittag die Sonne scheint. Aber die junge Haut braucht einen besonders guten Schutz vor UV-Strahlen.

Schlangensalat über dem Feuer braten, Teil einer spannenden Schnitzeljagd sein oder fremde Welten voller Indianer und Piraten erforschen - viele Pfadi-Aktivitäten finden draussen an der Sonne statt. Aber Achtung: Jede Haut hat nur einen gewissen Eigenschutz, das heisst, sie kann lediglich eine beschränkte Zeit der Sonne ausgesetzt werden, ohne sich zu röten. Wiederholte Sonnenbrände in den ersten 18 Lebensjahren erhöhen das Hautkrebsrisiko markant, deshalb ist es für Pfadi-Leiterinnen und -Leiter wichtig zu wissen, wie sie ihre Schutzbefohlenen und sich selber vor Sonnenbränden schützen können.

Zwischen 11 und 15 Uhr sollten Übungen, vor allem mit Wölfli, möglichst in den Wald oder an andere Schattenplätze verlegt werden. Auch bei Planschereien in Bächen oder Seen ist Vorsicht geboten, denn Wasserflächen (genauso wie Sand und Beton) reflektieren Sonnenstrahlen stärker als andere Oberflächen.

Die Haut von Kindern ist wesentlich dünner als die der Erwachsenen und somit durchlässiger für UV-Strahlen. Der Eigenschutz der Haut ist erst ab Pubertät ausgebildet und variiert als Erwachsener je nach Hauttyp (Ihren Hauttyp finden Sie mit dem Online-Test unter www.hauttyp.ch heraus). Bei längeren oder wiederholten Aufenthalten an der Sonne, wie dies beispielsweise im SoLa der Fall ist, benötigen Kinder darum immer einen besonderen Sonnenschutz:

- Kinder und Jugendliche vorwiegend im Schatten behalten und in der Sonne mit Hut, T-Shirt und Sonnenbrille mit 100% UV-Schutz ausrüsten
- Jeden Sonnenbrand vermeiden
- Gesicht mit einem breitrandigen Hut schützen
- Die unbedeckten Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30) eincremen
- Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel nach dem Baden erneut auftragen, da sie beim Abtrocknen abgerieben werden
- Vor allem die sensiblen Körperzonen wie Lippen, Ohren, Nase, Schultern und Fussrücken gut schützen. Geschlossene Schuhe eignen sich besser als Sandalen.
- Kinder brauchen auch im Schatten viel Flüssigkeit, am besten sind Wasser, ungezuckerter Tee und verdünnte Fruchtsäfte