

Das Thema Sonnenschutz geht sprichwörtlich unter die Haut. Jeder von uns kennt die wohltuende Wirkung von Licht und Wärme auf Körper und Seele. Richtig dosiert, regt die Sonne Kreislauf und Stoffwechsel an und steigert unsere Vitalität. Doch im Übermaß kann die UV-Strahlung, egal ob natürlich oder künstlich, gefährliche Folgen haben. Vor allem junge Menschen fügen ihrer empfindlichen Haut durch UV-Strahlung, oft aus Unwissenheit, erheblichen Schaden zu.



Übermäßige UV-Belastung oder Sonnenbrände in Kindheit und Jugend können Jahre später Hautkrebs zur Folge haben. UV-Strahlung kann aber auch zu Augenschäden führen und belastet das Immunsystem.

Schäden vermeidbar

Bereits während der ersten 18 Lebensjahre wird der größte Teil der UV-Lebensdosis aufgenommen, weil Kinder und Jugendliche viel Zeit im Freien verbringen. Dabei sind Hautkrebs und andere durch die gefährliche UV-Strahlung bedingte Gesundheitsschäden meist vermeidbar, wenn Sonnenschutz frühzeitig und kontinuierlich von jedem beachtet wird. Die Kernbotschaft dabei ist:

Sonnenbrand vermeiden! Verhaltensweisen ändern!

Die inzwischen sehr aggressive Sonnenstrahlung kann äußerst schnell zu einem gefährlichen Sonnenbrand führen.

Jugendfeuerwehr: Fit for Sun

Der Sommer ist da und die Jugendfeuerwehren packen schon wieder die Rucksäcke für das nächste Camp, das nächste Zeltlager.

Sonnenschutz:
Gegenseitig eincremen schützt die Haut vor zu starker Sonnenstrahlung.

Für viele Menschen sind lange Sonnenbäder und Sonnenbrände völlig normal; gebräunte Haut empfinden sie als Zeichen für Attraktivität und Gesundheit. Leider übernehmen gerade Kinder und Jugendliche dieses Verhalten. Die Erkenntnis, dass es verschiedene Hauttypen gibt und dass jeder mit seiner individuellen Hautfarbe schön aussieht, ist schon der erste Schritt in Richtung „Sonnen-intelligentes“ Verhalten. Nachfolgend wollen wir einige Empfehlungen geben, die beim nächsten Sommerausflug bzw. Zeltlager mit der Jugendfeuerwehr beachten werden sollten. Die Jugendfeuerwehrwarte und sonstigen Jugendgruppenbetreuer sollten mit der Thematik im Vorfeld vertraut gemacht werden sowie die Jugendfeuerwehrangehörigen bezüglich folgender Verhaltensregeln deutlich und regelmäßig instruieren:

■ **Nicht vorbräunen**
Gesunde Bräune gibt es nicht! So-

larien sind keine Alternative. Auch nicht zum Vorbräunen. Mit der Zeit gewöhnt sich die Haut an die Sonne.

■ Auf den UV-Index achten

Berücksichtigen Sie bei der Planung Ihrer Aktivitäten im Freien unbedingt den UV-Index. Halten Sie zur Vorsicht eine Kopfbedeckung, T-Shirt und Sonnencreme bereit.

■ Schützende Kleidung tragen

Eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe bietet einen guten Sonnenschutz für Augen, Ohren, Gesicht und Nacken. Sonnenbrillen mit 99 bis 100 % UV-A- und UV-B-Schutz reduzieren die Gefahr von Augenschäden. Dicht gewebte, locker sitzende Kleidung bietet den besten UV-Schutz. Manche Menschen neigen besonders schnell zu Sonnenbränden. In solchen Fällen ist es ratsam, sich leicht zu bekleiden und ausschließlich im Schatten aufzuhalten.

■ Mittagssonne meiden

Jugendliche sollten sich nicht in der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr in der Sonne aufhalten.

■ Schatten aufsuchen

Halten Sie sich mit den Jugendlichen möglichst im Schatten auf, vor allem, wenn die Sonne im Zenit steht. Bedenken Sie auch, dass Sonnenschirme, Bäume oder Markisen keinen vollständigen Schutz bieten.

■ Sonnencreme benutzen

Tragen Sie 30 Minuten bevor Sie mit den Jugendlichen ins Freie gehen reichlich Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor (LSF) 20 auf. Ganz wichtig sind Nase, Wangen, Ohren, Lippen, Kinn und der Fußrücken.

Damit alle Stellen erreicht werden, können sich die Jugendlichen auch gegenseitig eincremen – aber mit der erforderlichen Sorgfalt! Es sollte regelmäßig nachgcremt werden, besonders nach dem Baden.

Wichtig: Das Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung, es erhält sie nur. Je weniger pigmentiert bzw. je hellhäutiger jemand ist, desto höher ist der benötigte Lichtschutzfaktor.

Erste Hilfe-Maßnahmen

Die Jugendlichen sollten stets auf die eigene und die Haut der Kameraden achten, damit bereits bei den ersten Anzeichen auf einen Sonnenbrand spezielle kühlende Sprays mit dem Wirkstoff Panthenol Linderung verschaffen und schmerzstillend wirken können. Bei starken Rötungen und Blasen ist dennoch umgehend ein Arzt aufzusuchen!

Abteilung Prävention
Hanseatische Feuerwehr-
Unfallkasse Nord