

August 2020



Clever in Sonne und Schatten bei den Waldkindern Präventionsprogramm gegen Hautkrebs



Bild: Diese Auszeichnung ging an den Waldkindergarten Arnstein!

Noch vor dem Sommerurlaub der Waldkinder führten die ErzieherInnen mit den Kindern ein Präventionsprogramm zum Hautschutz, der deutschen Krebshilfe, durch. Weich, zart, verletzlich – Kinderhaut ist um ein Vielfaches schutzbedürftiger als die eines Erwachsenen. Babys gehören überhaupt nicht in die direkte Sonne!

Die Ultraviolett Strahlen der Sonne dringen mühelos ein in ungeschützte Kinderhaut und können hier das Erbgut verändern und in späteren Jahren zu Hautkrebs führen. Ein Sonnenbrand bei Kindern ist fatal für die Hautgesundheit!

Waldkinder besonders Wind und Wetter ausgesetzt

Dadurch, dass die Waldkinder immer draußen sind, ist hier ein effektiver Sonnenschutz besonders notwendig. Das wissen die Verantwortlichen im Waldkindergarten natürlich schon immer. Mit dem Sonnenschutz-Clown Zitzewitz und seinem Freund Zottelfloh, der sich gut mit der Sonne auskennt, einem gut durchdachten Handbuch und einem mit Bildern begleitetem

Lernprogramm wurden nun die Kinder im Waldkindergarten Wurzelzwerge Arnstein e.V. fit gemacht für den Schutz gegen zu starke Sonneneinwirkung.

Vitamin D – Sonnenvitamin

Sonne ist schön, warm und wichtig. Vitamin D, ein wichtiges Vitamin für den Knochenaufbau, kann der Körper nur mit Hilfe der Sonne produzieren. Ein Dilemma im Zusammenhang mit Hautschutz gegen Sonnenschäden. In der Regel produzieren wir jedoch genügend Vitamin D ohne uns stundenlang der Sonne auszusetzen. Vitamin D kann bei Mangel auch über Nahrungsergänzung verabreicht werden. Und die Sonne kann auch im Schatten genossen werden!

Kleidung wichtigster Sonnenschutz

Fünf Dinge lernten die Waldkinder, die helfen die Haut zu schützen. An erster Stelle steht Kleidung. Auch bei Hitze ist es zu empfehlen Kindern dünne langärmelige Shirts und lange Hosen anzuziehen. Denkt man an die Menschen in Wüstenländern, fällt auf, dass die nicht unbekleidet herum laufen, sondern meist ziemlich verhüllt sind um sich vor der Sonne und der Hitze zu schützen. Wenn durch weite, aus Naturfasern dicht gewebte Bekleidung der Wind bläst, so kühlt dies zusätzlich die Haut. Neben der Kleidung ist ein Schutz des Kopfes mit einer Kappe oder einem Hut wichtig. Ein Platz im Schatten unter belaubten Bäumen ist bei Hitze unbezahlbar, wenn keine Bäume in der Nähe sind, tut es auch ein Sonnenschirm oder ein Sonnensegel. Eine gute Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor nicht unter 30 sollte immer mit dabei sein wenn wir unsere Haut der Sonne aussetzen. Selbstverständlich sind auch die Augen, besonders die der Kinder, empfindlich gegen Sonne und sollten mit einer guten Sonnenbrille geschützt werden.

Für den nächsten Sommer gut gerüstet

Nun zieht der Herbst ein im Wald der Wurzelzwerge und die Kraft der Sonne lässt merklich nach. Aber der nächste Sommer kommt bestimmt und mit dem Wissen, das die Kinder aus diesem Programm mitnehmen, sind sie gut gerüstet für zukünftige heiße Sommermonate!