

Sommerzeit – ab nach draußen!

von Dr. med. Genn Kameda

Der Sommer ist da, schöne Erinnerungen an die Kindheit

kommen hoch: den ganzen Tag draußen sein, am Bach, auf dem Feld, im Wald spielen ... Und wenn man in den Sommerferien nicht an die See fuhr, war man den ganzen Tag im Freibad. Und heute? Zieht es uns im Sommer immer noch mit aller Macht ins Freie, vor allem Familien mit Kindern?

Die Sommermonate sind oft eine Zeit, in der wir gegebene Räume verlassen können und neue entdecken – die hochgewachsene Wiese am Feld, den feinen Sandstrand an der Ostsee, die monumentalen Nationalparks in Arizona oder die Nächte im Zelt in freier Natur. Die Freiheit und Unbeschwertheit, die wir dabei erleben, hat viel mit Wärme und Sonne zu tun. Jeder, der schon mal einen verregneten Urlaub erlebt hat, wird das bestätigen können ... Wir Menschen brauchen es einfach, draußen zu sein – und uns in Licht und Wärme zu bewegen.

Ohne Sonne kein Vitamin D Warum sind wir von der Sonne so abhängig? Sie ist seit jeher das Zentralgestirn, um das alles Leben kreist. Sie spendet Wärme, Licht und Orientierung. Doch inzwischen sind viele Eltern verunsichert, weil mit Sonnenlicht heute vor allem Gefahren wie Hautkrebs in Verbindung gebracht werden.

Sicherlich ist die Ozonschicht über Mitteleuropa dünner geworden. Allerdings blieb dieser Rückgang in den letzten Jahren – obwohl anders prognostiziert – stabil. Das bedeutet nicht unbedingt Entwarnung. Aber es ist trotzdem sinnvoll, darüber nachzudenken, was es bedeutet, die direkte Sonneneinstrahlung zu meiden. Inzwischen leiden viele Menschen – vor allem Kinder und Jugendliche – unter einem unbemerkten Vitamin-D-Mangel. Das ist nicht unproblematisch, da ein solcher Mangel zu einer höheren Infektanfälligkeit führt und das Krebsrisiko erhöhen kann. Auch

die seelischen Auswirkungen des Sonnenlichts sollten nicht unterschätzt werden: Wer sich wenig im direkten Sonnenlicht aufhält, hat ein höheres Risiko, depressiv zu werden.

Das lebenswichtige Vitamin D wird nur gebildet, wenn die Haut der Sonne ausgesetzt ist. In einem Land wie Deutschland ist die Intensität der Sonneneinstrahlung im Winter allerdings zu schwach, um Vitamin D zu bilden. Dazu kommt, dass der heutige Lebensstil von Kindern und Jugendlichen, die sehr viel drinnen sind, in Bezug auf die Bildung von Vitamin D kontraproduktiv ist. Etwas zugespitzt, könnte man sagen: Wir erstarren in Räumen. Natürlich nicht nur Kinder und Jugendliche – wir Erwachsenen machen es vor. Der Mensch sitzt und sitzt und sitzt. Und dann soll es der Sommer richten. Nachdem man das ganze Jahr im Büro saß, geht es in den Süden, mit Sonnenbädern von morgens bis abends. Ein wenig mehr Ausgewogenheit – sowohl im Alltag als auch in den Ferien – täte uns gut.

Von südlichen Ländern lernen Wer mit seinen Kindern im Sommer in die Sonne fährt, kommt am Thema Sonnenschutz nicht vorbei. Das Angebot an Sonnencremes ist riesig, immer höhere Schutzfaktoren kommen auf den Markt. Wer braucht welchen Schutz? Wie oft? Viele Eltern sind ratlos. Außerdem enthalten einige Produkte Substanzen, die Allergien hervorrufen können oder hormonaktiv sind. Seit Kurzem wird über Sonnenschutzmittel diskutiert, die Nanoteilchen enthalten. Greenpeace warnt davor. Aus kinderärztlicher Perspektive lässt sich immerhin so viel sagen: Ja, Sonnenschutz ist wichtig, weil gerade die Haut von Kindern deutlich sensibler ist. Deshalb sollte die Kinderhaut vor Sonnenbrand geschützt werden. Das muss aber nicht unbedingt ein chemisches Sonnenschutzmittel sein. Gerade bei Säuglingen und Kindern unter einem Jahr empfehlen wir



Foto: Fotoline / photocase.de

Kinderärzte, auf chemische Sonnenschutzmittel zu verzichten. Aber welche anderen Optionen gibt es? Vielleicht kommt es eher auf unsere Einstellung an: Statt von einem Extrem (das ganze Jahr über drinnen) ins andere (dann in den Süden und rund um die Uhr in der prallen Sonne) zu fallen, können wir uns an den Gewohnheiten von Menschen in sonnenreichen Ländern orientieren. In südlichen Ländern ist zum Beispiel die Siesta gang und gäbe, sodass die Menschen über Mittag oft zu Hause und nicht am Strand sind. Auch im Hinblick auf die Bekleidung lässt sich einiges lernen. Dort, wo es wirklich heiß ist, sind (für uns sehr ungewohnt) meist Arme und Beine bedeckt. So sollten Kinder am Strand oder beim Radfahren in praller Sonne UV-sichere Kleidung tragen. Kurzum: Sinnvoller Sonnenschutz heißt nicht nur, chemische Filter einzusetzen, sondern sich auch angemessen zu verhalten bzw. anzuziehen.

Sonne ermöglicht Leben Vor allem wäre es schön, wenn wir das Sonnenlicht nicht ständig als mögliche Gefahrenquelle wahrnehmen. Viele Eltern haben heute eine regelrechte Panik, wenn sich ihre Kinder in der Sonne aufhalten. Da tut es gut, einmal die Perspektive zu ändern: Ohne Sonne gibt es kein Leben. Das Sonnenlicht ermöglicht es dem Menschen, Vitamin D zu bilden. Damit wird der Organismus in der Knochenbildung und das Immunsystem gestärkt. So zeigt sich auch beim Knochenaufbau, dass der Mensch – der sich ja bewegen will – die Sonne unbedingt braucht. Und gerade Kinder brauchen das Sonnenlicht. Sie können sich den Lichtbedingungen in ihrer Umgebung bis zu einem gewissen Grad gut anpassen.

Aber damit es keine Missverständnisse gibt: Sonnenschutz ist wichtig! Es kommt eben – wie so oft und letztlich immer – auf die richtige Balance an: Eltern sollten ihre Kinder das ganze Jahr über konsequent nach draußen schicken, sodass sich der kindliche Organismus an die Sonneneinstrahlung gewöhnen kann und auf wärmere Temperaturen im Sommer «vorbereitet» ist.

Und noch ein anderer Gedanke könnte die jetzige Diskussion beleben: Was bedeutet uns die Sonne als Naturerscheinung? Wie arm wäre unser Leben ohne sie? Statt die Sonne zu meiden, sollten wir unsere Räume bewusst nach draußen erweitern. Denn der Mensch strebt zum Licht und zur Sonne. Ansonsten würde man uns einen wesentlichen Lebensmotor entreißen, so wie in einigen Science-Fiction-Filmen bereits geschehen. Vielleicht wird es ja zukünftig unsere Aufgabe sein, ein neues «inneres» Sonnenlicht zu bilden? Bis dahin freuen wir uns allerdings daran, dass die Sonne jeden Morgen aufgeht und uns Licht und Wärme schenkt. ■

Dr. med. Genn Kameda ist Kinderarzt und Onkologe. Von 2007 bis 2012 war er als Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig. Seit 2013 ist er als Kinderarzt mit eigener Praxis in Düsseldorf (www.kinderarztpraxis-kameda.de) niedergelassen.



Dieser erfolgreiche und bewährte Ratgeber bietet drei Bücher in einem: Er stellt anschaulich und umfassend dar, was man über Krankheiten im Kindesalter wissen muss, zeigt auf, wie die Gesundheit des Kindes durch Erziehung günstig beeinflusst werden kann und liefert eine Fülle von praktischen pädagogischen Tipps und Hilfestellungen.

Einige Themen: Die ersten Lebensmonate | Vom Säugling zum Kleinkind | Ernährung | Erkrankungen und ihre Behandlung | Erste Hilfe | Erziehungsfragen | Bekleidung | Spielen und Spielzeug | Schulreife | Schulprobleme | Die Temperamente | Essstörungen | Impfungen | Religiöse Erziehung | Aufklärung – Sexualität | Umgang mit Medien | Gefahren durch Elektromog | Drogenprävention u.v.m.

Wolfgang Goebel | Michaela Glöckler
Kindersprechstunde
 Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber
 19., stark überarbeitete Auflage
 unter Mitarbeit von Dr. Karin Michael
 752 Seiten, mit 107 farb. Abb., geb.
 € 32,- (D) | ISBN 978-3-8251-7810-9
www.urachhaus.de