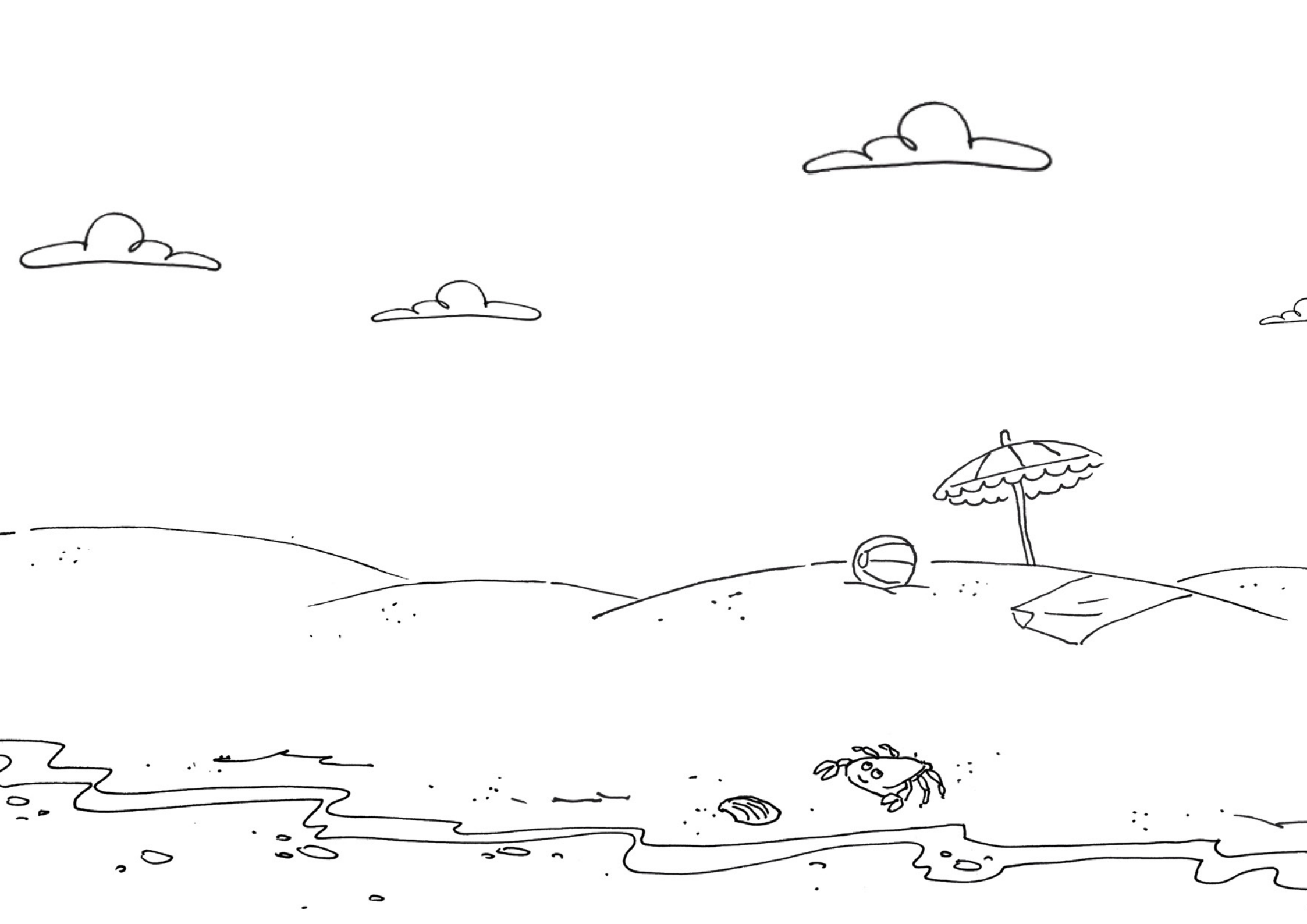


GUT ZU WISSEN

STRANDURLAUB MIT LILO UND FRED

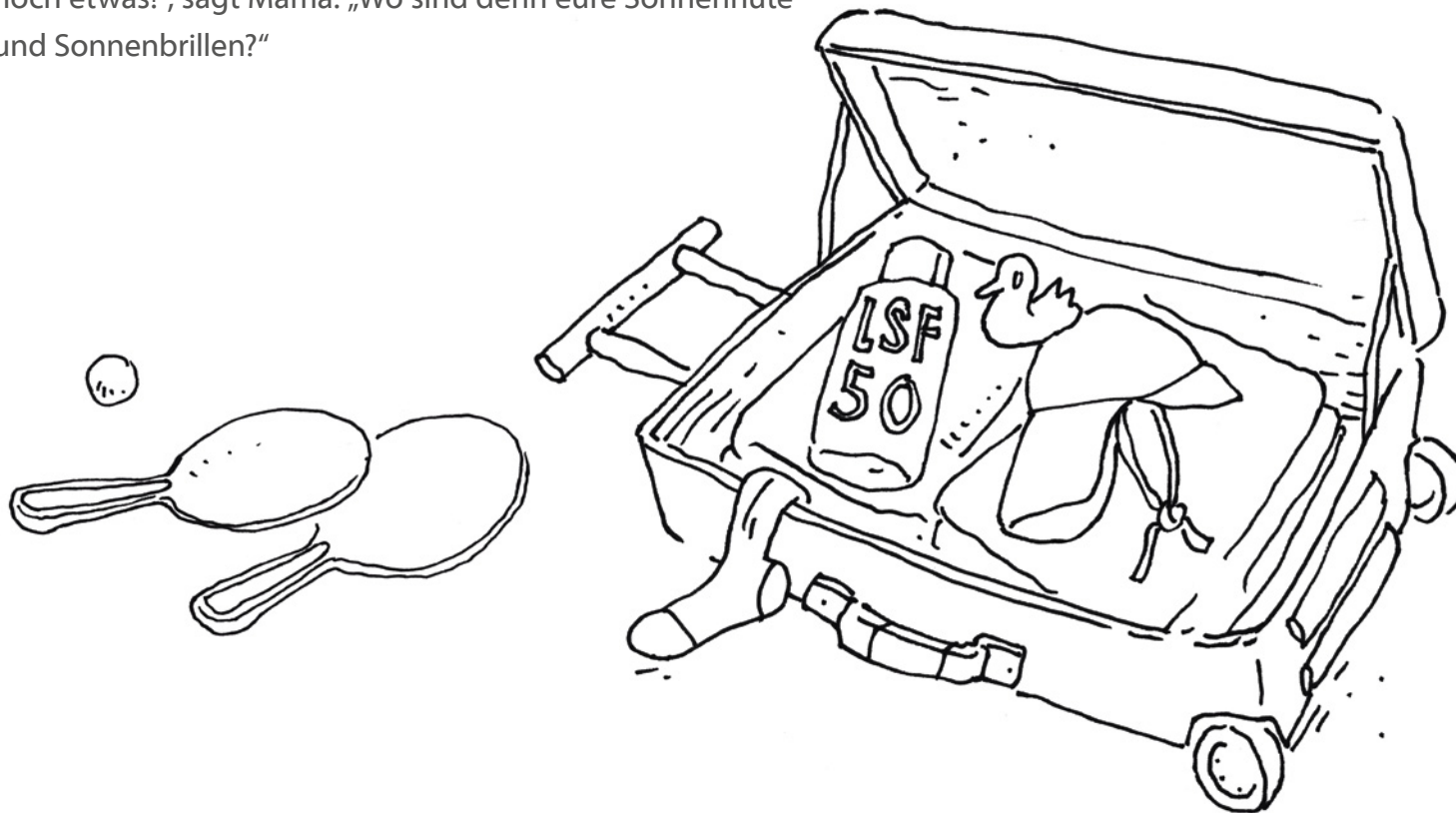




KOFFERPACKEN

Lilo und Fred fliegen mit Mama und Papa in die Sommerferien. Es geht ans Mittelmeer, nach Spanien. Mama packt die Koffer.

Lilo und Fred freuen sich riesig und suchen schnell ihre Badesachen und das Strandspielzeug. „Moment mal – da fehlt doch noch etwas!“, sagt Mama. „Wo sind denn eure Sonnenhüte und Sonnenbrillen?“



GUT ZU WISSEN



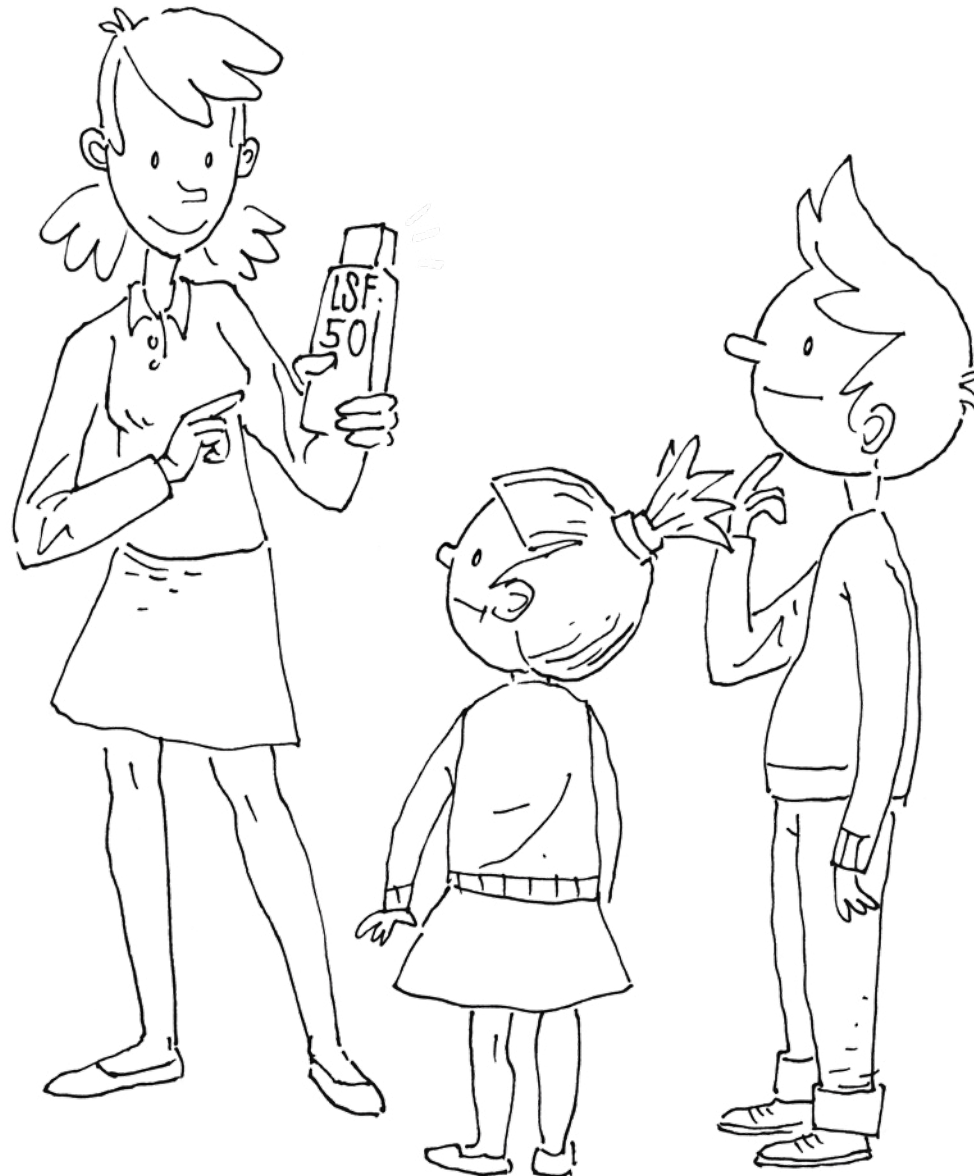
Trage Sonnenhut und Sonnenbrille

- ☼ Es ist wichtig, den Kopf vor der Sonne zu schützen. Deshalb solltest du im Sommer draußen immer einen Sonnenhut aufsetzen. Auch ein Piratentuch ist prima.
- ☼ Eine Sonnenbrille sieht nicht nur cool aus. Sie schützt auch deine empfindlichen Augen vor den hellen Sonnenstrahlen.

Quellen: 1, 2

Nachdem Lilo und Fred beides gefunden und in ihre Koffer gepackt haben, helfen sie Mama, im Badezimmer die Kinder-Sonnencreme zu suchen. „Damit müssen wir eure Haut eincremen, bevor ihr in die Sonne geht“, erklärt ihnen Mama. „Sonst bekommt ihr einen Sonnenbrand – eure Haut ist nämlich noch sehr empfindlich.“ „Und was ist mit Papa und dir?“, will Lilo wissen. „Müsst ihr euch nicht eincremen?“ „Doch, natürlich“, antwortet Mama. „Aber für Kinder gibt es eine besondere Sonnencreme.“

Für Lilo und Fred ist etwas anderes momentan aber viel wichtiger: „Wann fliegen wir denn endlich nach Spanien?“, fragen beide aufgeregt.



GuT Zu WiSSEN

Wie du Sonnencreme richtig benutzt

- ☼ Wenn du draußen in der Sonne bist, solltest du dich immer mit Sonnencreme einreiben. Sie schützt deine Haut vor einem Sonnenbrand.
- ☼ Am besten cremst du dich eine halbe Stunde vor dem Rausgehen richtig gut ein. Dabei auch Stirn, Nase, Ohren, Lippen, Nacken, Schultern, Hände, Knie und die Füße nicht vergessen!



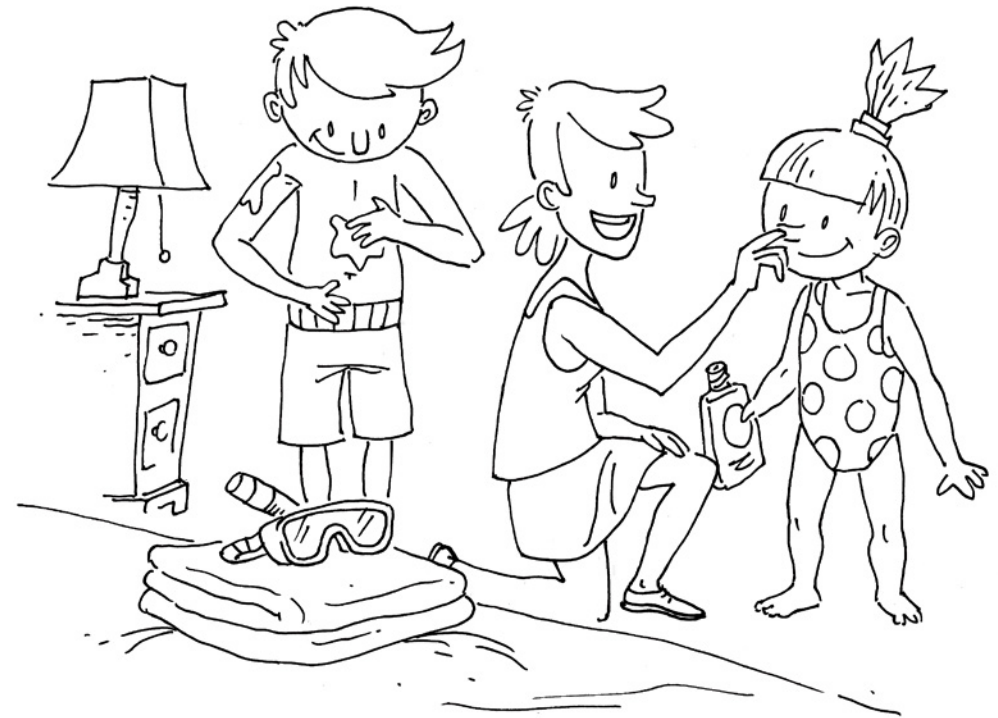
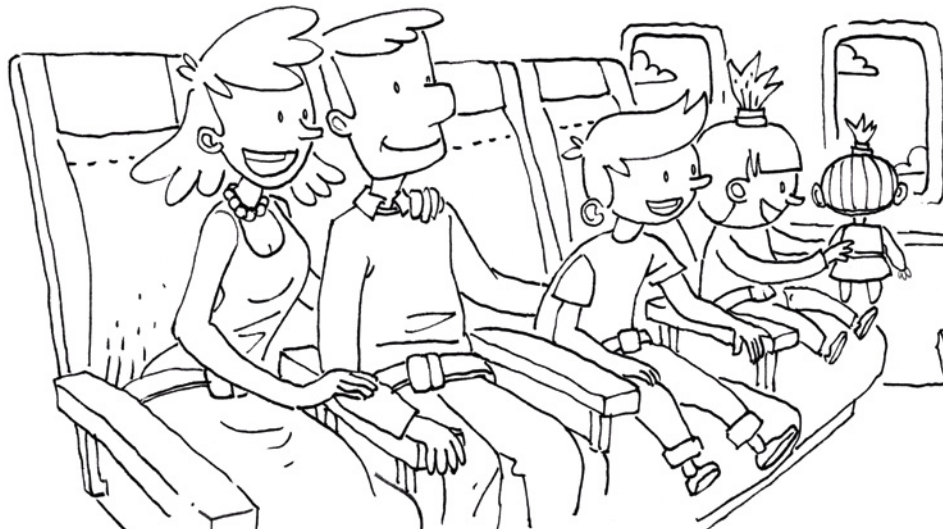
Quelle: 1



AB IN DEN URLAUB!

Und dann geht es endlich los: Drei Stunden dauert der Flug, dann steigen Mama, Papa, Lilo und Fred in Spanien aus dem Flugzeug. Lilo und Fred merken sofort, wie viel wärmer die Luft ist. Der Himmel ist blau, keine einzige Wolke ist zu sehen und die Sonne strahlt.

Als sie im Hotel ankommen, packen die beiden Geschwister ungeduldig ihre Badesachen aus – sie wollen sofort an den Strand!



„Stopp! Habt ihr nicht etwas vergessen?“, fragt Mama. „Nicht ohne Sonnenschutz an den Strand“, erinnert sie Lilo und Fred und reibt sie am gesamten Körper und im Gesicht mit der Kinder-Sonnencreme ein. „So, jetzt seid ihr erst einmal geschützt“, sagt sie und stupst Lilo mit dem Zeigefinger liebevoll auf die Nase. „Das heißt aber nicht, dass ihr ewig in der Sonne bleiben könnt.“

BADESPASS

Jetzt aber ab ins Wasser: Papa hat die Luftmatratze und die Schwimmflügel schon aufgepustet. Er passt am Strand auf Lilo und Fred auf.

Mama bleibt auf der Sonnenliege unter dem Sonnenschirm. „Bleibt nicht zu lange im Wasser“, ruft sie ihnen noch hinterher.



GUt Zu WiSSEN

Warum macht die Sonne braun?

- ☼ Wenn Sonnenstrahlen auf deine Haut treffen, bildet sich ein brauner Farbstoff. Er heißt Melanin. Er hilft, deine Haut vor Sonnenbrand zu schützen.
- ☼ Das Melanin alleine schafft es aber nicht, dich vor einem Sonnenbrand zu schützen. Deshalb ist es wichtig, dass du dich mit Sonnencreme einreibst.



Quellen: 3, 4



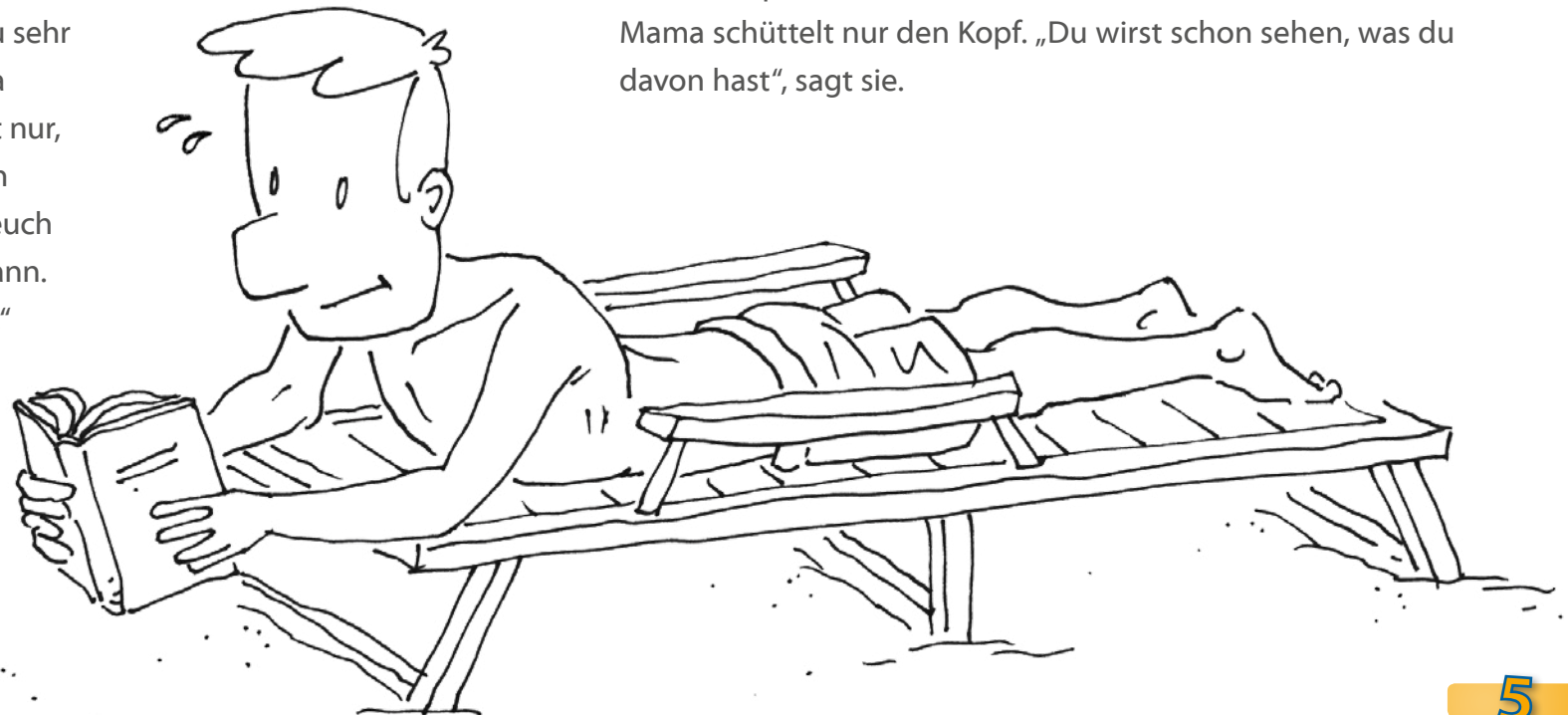
Immer wieder Schatten suchen

- ✿ Wenn es warm und sonnig ist, solltest du dich so oft wie möglich im Schatten aufhalten.
- ✿ Besonders in der Mittagszeit, also zwischen 11 und 15 Uhr, ist das wichtig. Dann strahlt die Sonne besonders stark.

Quellen: 1, 2

Lilo und Fred plantschen und schnorcheln ausgiebig. Dann möchten sie eine Sandburg im Schatten bauen. Vorher nur schnell die nassen Badesachen ausziehen. Sie laufen rasch zu Mama, die schon mit der Sonnencreme in der Hand auf sie wartet. „Das Wasser hat die meiste Creme abgespült. Jetzt müssen wir das Eincremen wiederholen. Sicher ist sicher“, sagt sie und fängt an. „Aber da steht doch wa-s-ser-fe-st – wasserfest?“, wundert sich Fred, der in die zweite Klasse geht und schon ein bisschen lesen kann. „Das hast du sehr gut gelesen, Fred“, lobt ihn Mama und erklärt: „Wasserfest bedeutet nur, dass die Creme beim Schwimmen nicht sofort abgespült wird und euch auch im Wasser noch schützen kann. Wir müssen euch neu eincremen.“

Papa macht es sich mit einem Buch auf seinem Liegestuhl in der Sonne bequem – ohne neuen Sonnencremeschutz. Mama schüttelt nur den Kopf. „Du wirst schon sehen, was du davon hast“, sagt sie.



GUt Zu WISSEN



Viel trinken ist wichtig

- ✿ Wenn es im Sommer heiß ist, schwitzt du viel. So kühlt sich dein Körper ab.
- ✿ Durch das Schwitzen verlierst du aber viel Flüssigkeit. Deshalb ist es an heißen Tagen besonders wichtig, viel Wasser oder ungesüßten Kräutertee zu trinken.

Quelle: 1

Während Papa in der Sonne liest und Mama unter dem Sonnenschirm ein Kreuzworträtsel löst, bauen Lilo und Fred im Schatten ihrer Strandmuschel eine wunderschöne Sandburg. Mama bringt den beiden etwas zu trinken und schaut sich begeistert ihr Werk an.

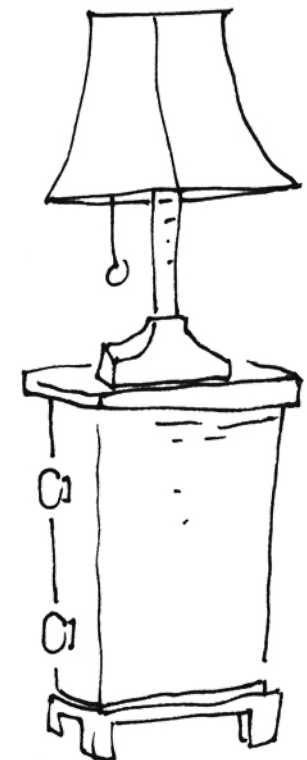
„Mmmh, das tut gut – ich habe ganz viel Durst“, sagt Lilo. Mama nickt: „Wenn es so warm ist, ist es noch wichtiger, dass wir viel trinken.“



SONNENBRAND

Nach einem schönen Tag am Strand geht die ganze Familie erst einmal duschen. Das warme Wasser spült Meersalz, Sand, Schweiß und Creme von der Haut. Die Zeit ist so schnell vergangen und alle freuen sich jetzt auf das Abendessen im Restaurant. Lilo und Fred haben schon einen Bärenhunger. Alle sind gut gelaunt, nur Papa rutscht unruhig auf seinem Stuhl hin und her. Immer, wenn sein Rücken die Stuhllehne berührt, verzieht er das Gesicht. „Hast du dir etwa den Rücken verbrannt?“, fragt Mama ein wenig besorgt. Papa kneift den Mund zusammen und antwortet nicht.

Vor dem Schlafengehen beobachtet Fred, wie Papa sein Hemd auszieht. Papas Rücken ist ganz rot, er hat tatsächlich einen Sonnenbrand bekommen.





Was passiert bei einem Sonnenbrand?

- ❁ Wenn die Haut nicht genug geschützt ist, können Sonnenstrahlen ziemlich tief eindringen. Dann zerstören sie die kleinen Zellen, aus denen die Haut besteht.
- ❁ Zum Glück gibt es die „Zellenpolizei“. Sie sortiert die kaputten Zellen aus, die Haut „pellt“ sich ab und die reparierte Haut kommt darunter zum Vorschein.

Quellen: 4, 5

Ein paar Tage später entdeckt Lilo, dass sich Papas Rücken ganz rau anfühlt und sich auch Haut ablöst. „Guck mal, Mama, das sieht aber komisch aus“, sagt Lilo. „Das passiert, wenn man das Einreiben mit Sonnencreme vergisst und die Haut von der Sonne verbrannt ist“, erklärt Mama. „Die obersten Hautschichten sind kaputt und lösen sich ab.“



WIEDER ZU HAUSE

Die zwei Wochen in Spanien vergehen schnell. Kaum hat sich die Familie so richtig eingelebt, ist auch schon wieder Abreisetag. Zum Glück sind die Sommerferien aber noch nicht vorbei und auch zu Hause in Deutschland ist gutes Wetter.

Fred freut sich besonders darauf, seinen Freund Tom wiederzusehen. Am nächsten Tag möchte er gleich mit Tom im Garten spielen. Lilo will auch mit. Als sie gerade auf dem Weg nach draußen sind, hält Fred plötzlich an: „Stopp! Wir haben uns nicht eingecremt und einen Hut haben wir auch nicht auf“, sagt er zu Lilo.

Schnell laufen beide ins Haus zurück. „Mama, wo ist unsere Sonnencreme?“, ruft Lilo ungeduldig. „Dass ihr daran von alleine denkt, ist ja toll!“, erwidert Mama lächelnd. „Ihr habt also etwas gelernt – das freut mich.“ Frisch eingecremt setzen Lilo und Fred ihre Sonnenhüte auf und laufen in den Garten. Die Sommerferien sind noch lange nicht zu Ende.





Bristol-Myers Squibb

IMPRESSUM

Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA
Arnulfstraße 29
80636 München
Tel.: 089/12 142-0

www.melanom-wissen.de

info@melanom-wissen.de

Illustration: Jonas Kramer

Quellen:

1) Bundesamt für Strahlenschutz. Sonne für Kinder – aber sicher.
Online verfügbar unter: http://www.bfs.de/DE/mediathek/unterrichtsmaterial/sonne/sonne_node.html. Abgerufen am 15.07.2015.

2) Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) und Deutsche Krebshilfe e.V. (DKH).
Die 10 Sonnenregeln. Online verfügbar unter: <http://www.hautkrebs-screening.de/allgemein/praevention/sonnenregeln.php>. Abgerufen am 15.07.2015.

3) Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V. (BVDD). Ratgeber.
Warum wird die Haut bei der Einwirkung von UV-Strahlung braun?
Online verfügbar unter: http://www.euromelanoma.de/jsp_public/cms2/index.jsp?did=1918. Abgerufen am 15.07.2015.

4) GD Gesellschaft für Dermopharmazie e.V. Task Force „Licht.Hautkrebs.Prävention“. Sonne gesund erleben.
Stand März 2009. Online verfügbar unter:
http://www.gd-online.de/german/veranstalt/images2009/GD_Ratgeber_Sonne_gesund_erleben.pdf. Abgerufen am 15.07.2015.

5) GD Gesellschaft für Dermopharmazie e.V. Task Force „Licht.Hautkrebs.Prävention“.
Online verfügbar unter: <http://www.licht-hautkrebs-praevention.de/risikofaktoren/sonnenbrand.html>. Abgerufen am 15.07.2015.