

Nachrichten für Dich

STUTTGARTER KinderZEITUNG

Nr. 121 | 15. Juli 2016 | 87331



Gut aufgelegt!

DJs geben bei Partys den Ton an. Unsere Kinderreporter sind bei einer Stimmungskanone in die Lehre gegangen. Seite 8

Fall für Paul

Seite 22

**Wozu Sonnencreme
gut ist**

Sport

Seite 12

**Warum Ronaldo
keine Tattoos hat**

Tipp

Seite 10

**Wie Eis zum
Tier wird**



HALTUNG BEWAHREN

Sie machen alles gleichzeitig und haben dabei keinen festen Boden unter den Füßen: Synchronschwimmerinnen trainieren hart. Seite 14



DIE SONGS DEINES SOMMERS

Träumen auf der Luftmatratze, feiern am Pool oder cool bleiben im Stau: Zwei DJs liefern Dir die passende Musik für Deine Sommerferien. Seite 10

EIN FALL FÜR PAUL

Gefährliche Strahlen

Lilly-Marie (8) fragt: „Wie schützt Sonnencreme vor Sonnenbrand?“



Liebe Lilly-Marie,

endlich Sommer! Das Freibad ruft laut nach uns. Aber nach einem Tag im Freien macht uns etwas die gute Laune wieder kaputt: Sonnenbrand. Als Pinguin bleibe ich davon zum Glück verschont, aber Deine Frage ist echt wichtig für alle Kinder. Deshalb habe ich mich mit Ralf Merkert unterhalten. Er ist Hautarzt im Stuttgarter Hauttherapiezentrum und hat mir erklärt, wie ein Sonnenbrand entsteht. Die Sonne strahlt nicht nur Licht, sondern auch ultraviolette (UV) Strahlung ab. Die Sonnenstrahlen treffen auf die Haut, und durch die große Energie der Sonne verbrennt die obere Hautschicht (1).



Je länger Du in der Sonne bleibst, desto mehr Hautschichten werden verbrannt. Das ist so, wie wenn Du auf eine heiße Herdplatte fasst. Ziehst Du Deine Finger sofort wieder weg, wird die Haut nur rot. Bleibst Du länger darauf, entstehen Brandblasen. Auch bei einem Sonnenbrand können sich Blasen bilden. Der Sonnenbrand kann aber noch viel schlimmere Folgen haben. Die UV-Strahlen können die Zellen in Deiner Haut verändern und Krebszellen entstehen lassen. Das passiert nicht sofort, sondern kann auch erst nach 50 Jahren oder mehr ausbrechen. Solltest Du daher niemals wieder in die Sonne gehen? „Nein, das ist – wie alles – eine Frage der Dosis“, sagt Merkert. Es ist kein Problem, die Sonne zu genießen. Wichtig ist nur, dass Du Dich dabei gut schützt. Und hier kommt die Sonnencreme ins Spiel. Die solltest Du auf keinen Fall vergessen, auch wenn Du nur kurz in die Sonne gehst. Die Sonnencreme schützt vor der gefährlichen UV-Strahlung. Es gibt verschiedene Arten von Sonnencremes. Manche Cremes enthalten chemische Stoffe (2). Aber keine Angst, die sind nicht giftig. Sie filtern die UV-Strahlen aus den

Sonnenstrahlen heraus und wandeln sie in Wärme um.



Sonnenschutz mit physikalischem Filter (3) erkennst Du daran, dass die Creme einen weißen Cremefilm auf Deiner Haut hinterlässt. Sie enthält kleine Teilchen, die wie Spiegel funktionieren. Das Sonnenlicht trifft auf die Haut, wird reflektiert – also zurückgeschickt – und kann so der Haut nicht schaden.



Es kommt übrigens auf Deinen Hauttyp an, wie lange es dauert, bis Du ohne Schutz einen Sonnenbrand bekommst. Bei sehr heller Haut geschieht das schon nach zehn Minuten. Der Lichtschutzfaktor auf der Sonnencreme gibt an, wie viel länger Du in der Sonne bleiben kannst. Wenn Du helle Haut hast und Dich mit einer Creme mit Lichtschutzfaktor 30 eincremst, solltest Du nach 30 mal zehn Minuten, also nach 300 Minuten (fünf Stunden), aus der Sonne gehen. Bitte denk aber daran, dass die UV-Strahlung Dich auch im Schatten erreicht. Vor allem am Meer ist das so, weil das Licht vom Wasser reflektiert wird. So, jetzt weißt Du über die Gefahren der Sonne Bescheid. Und dennoch solltest Du am nächsten sonnigen Tag auf keinen Fall zu Hause bleiben. Creme Dich gut ein, und dann geht's los: Ab nach draußen und das Wetter genießen!

PAUL FORSCHT NACH Hast Du eine Frage? Hast Du etwas Komisches entdeckt, oder nervt Dich etwas? Chefreporter Paul hilft Dir und sucht nach einer Antwort. Schreib uns unter www.pauls-kinderwelt.de und schicke uns ein Bild von Dir an kinder@mhs.zgs.de.

