

Kinder brauchen einen besonderen Sonnenschutz

geschrieben von Redakteur | August 6, 2023



Hautschützende Substanz Melanin kann noch nicht in ausreichender Menge produziert werden

Im Sommer können Kinder länger draußen spielen. KinderärztInnen und UmweltmedizinerInnen erinnern jedoch daran: die Haut von Kindern braucht besonderen Schutz, um Hautschäden, wie Sonnenbrand und Hautkrebs zu verhindern. Dabei reicht es nicht aus, Kinder mit Sonnenschutzmittel einzucremen, bevor sie in die Sonne gehen.

Sonnencreme ist sehr wichtig genügt jedoch nicht

Die drei Säulen des Sonnenschutzes fordern zusätzlich das Tragen von Hut, Kleidung und Sonnenbrille sowie eine begrenzte Aufenthaltszeit in der Sonne. Babys und Kleinkinder unter zwei Jahren sollte möglichst nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt

werden. Ihre Haut zeigt einen anderen Aufbau im Vergleich zu älteren Kindern und bildet die hautschützende Substanz Melanin noch nicht in ausreichender Menge.

Jedes Kind zeigt eine individuelle Empfindlichkeit der Haut gegenüber der Sonne („Phototyp“).

Allgemein gilt: umso heller der Hauttyp, desto kürzer die Eigenschutzzeit der Haut und desto mehr Schutzmaßnahmen sind erforderlich. Für begrenzte Aufenthalte im Freien z.B. in Deutschland kann ein Sonnenschutzprodukt mit Lichtschutzfaktor 30 für Kinder durchaus ausreichen. Bei Aufenthalten am Meer oder in den Bergen oder einfach bei Vorliegen eines hellen Hauttyps sind Sonnencremes, die einen höheren Lichtschutzfaktor (LSF 50 oder 50+) ausweisen sicherer. Für eine gute Schutzwirkung sollte die Sonnencreme 20-30 min vor der Sonnenexposition großzügig auf alle Körperpartien aufgetragen werden. Nachcremen nicht vergessen!

Wichtig ist auch die Tageszeit der Sonnenexposition

Zwischen 11.00 und 15.00 Uhr sollten sich Kinder im Sommer nicht länger in der direkten Sonne aufhalten, da die UV-Strahlung aufgrund des Sonnenstandes besonders intensiv ist. Als wichtige Orientierungshilfe zur Umsetzung von Sonnenschutzmaßnahmen gilt der weltweit einheitlich verwendete UV-Index. Dieser beschreibt den zu erwartenden Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Je höher der UV-Index ist, desto schneller kann auf ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten.

Sonnenschutzmittel enthalten „chemische“ oder „mineralische“ UV-Filter.

Mineralische (physikalische) UV-Filter hinterlassen einen weißlichen Film auf der Haut und zwar umso stärker, je größer die Partikel des mineralischen Filters sind. In Sonnenschutzpräparaten mit kleinsten Mineralteilchen (Nanopartikel) ist dieser „Weiße Effekt“ weniger vorhanden, jedoch besteht das potenzielle Risiko des Eindringens von Nanopartikeln in tiefere Hautschichten. Chemische UV-Filter wirken schnell nach dem Auftragen sofern ein „Sofortschutz“ angegeben ist. Häufig werden sie mit mineralischen Filtern kombiniert. Als organische Substanzen können Sie als Rückstände in der Umwelt verbleiben. Problematisch sind in diesem Zusammenhang Substanzen wie Oxybenzone. Außerdem sollten keine Produkte mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum verwendet werden.

Kinder mit Neurodermitis oder empfindlicher Haut sollten Sonnenschutzpräparate ohne Zusatzstoffe, wie allergisierende Duft-, Konservierungsmittel- und Farbstoffe verwenden. Bei Kindern mit gereizter oder geschädigter Haut sowie bei Babys sollten nach aktuellem Wissensstand mineralische Filter ohne Nanopartikel verwendet werden. Nanopartikel müssen in Europa bei Angabe der Inhaltsstoffe deklariert werden. Sie finden sich hinter dem mineralischen Filter in Klammern angegeben z.B. "Zinc Oxide (Nano)".

Quelle Pressemitteilung: Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin e. V.

Sonnenschutz für Kinder



Schattige Plätze



Für Babys sind im 1. Lebensjahr grundsätzlich Schattenplätze unverzichtbar – Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel. Und auch danach gilt: **Pralle Sonne vermeiden!**

Kopfbedeckung



Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz (Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich).

Kleidung



Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper, ist luftig und engt nicht ein: langärmelige Hemden oder T-Shirts, weit geschnittene, möglichst lange Hosen. Eine Sonnenbrille bereithalten.

Schuhe



Schuhe, die den Fuß – auch Ferse und Fußrücken – weitgehend bedecken.

Eincremen



Alle ungeschützten Körperstellen mit speziell für Kinder geeignetem Sonnenschutzmittel einreiben. Im 1. Lebensjahr Sonnenschutzcremes wegen der empfindlichen Babyhaut möglichst vermeiden.

- Gegen UV-A- und UV-B-Strahlen
- Bei längerem Verweilen in der Sonne wiederholt auftragen.
- Mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30).
- Am Wasser wasserfeste Mittel verwenden und nach jedem Baden erneut auftragen.

[Auch die BGZA bietet zahlreiche Informationen zum Thema an](#)

[Und eine Infografik zum kostenlosen Download](#)

[Sonnencremes: Hersteller verzichten endlich auf bedenkliche UV-Filter](#)