



Sonnenschutz fuer Kinder

Die empfindliche Haut von Kindern bietet wenig Schutz vor direktem Sonnenlicht und ist erst mit circa sechs Jahren mit der eines Erwachsenen vergleichbar. Ein Sonnenbrand ist fuer Kinder besonders gefaehrlich, da er die Haut auch langfristig schaedigen kann. Kinder benoetigen daher einen besonders guten Sonnenschutz. Kleinkinder soll man gar nicht der prallen Sonnenstrahlung aussetzen.

Die Haut der Kinder

Die Haut der Kinder hat nur einen schwach ausgepraegten Eigenschutz, die Produktion des braunen Hautfarbstoffes Melanin ist noch gering. Der Saeureschutzmantel und die Aktivitaet der Talgdruesen sind noch sehr schwach ausgepraegt. Es besteht daher eine gesteigerte Empfindlichkeit gegenueber UV-Strahlen. Kinderhaut ist auch duenner als die von Erwachsenen. Umso wichtiger ist es, die Haut vor der gefaehrlichen UV-Strahlung zu schuetzen. Die Eigenschutzzeit von Kinderhaut betraegt nur fuef bis zehn Minuten, danach droht bereits ein Sonnenbrand. Lichtschaeden summieren sich im Laufe des Lebens. Kinder sind der Sonne generell viel haeufiger ausgesetzt als Erwachsene. Man nimmt an, dass man bis zu seinem 18. Lebensjahr 80 Prozent der UV-Strahlenbelastung des ganzen Lebens bekommt.

Der Aufenthalt in der Sonne

Die Sonne ist lebenswichtig fuer Kinder, sie foerdert die Bildung von Vitamin D, das Kalzium in der Nahrung verwertet und fuer den Knochen sehr wichtig ist. Zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels reichen in den Sommermonaten taeglich aber etwa 15 Minuten indirekte Sonneneinstrahlung voellig aus. Die Sonne wirkt positiv auf die Psyche und loest Reaktionen aus, die den Stoffwechsel anregen. Untersuchungen haben aber auch gezeigt, dass Erwachsene, die an einer besonders boesartigen Form des Hautkrebses, dem Melanom erkrankt sind, in jungen Jahren besonders haeufig uebermaesziger Sonnenbestrahlung ausgesetzt waren. Man sollte daher darauf achten, dass Kinder nie einen Sonnenbrand bekommen. Ein guter Sonnenschutz ist daher wesentlich. Auch Wolken oder Sonnenschirme lassen immer noch einen Teil der UV-Strahlung durch. Eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor sollte also unbedingt verwendet werden.

Auch die Augen brauchen Sonnenschutz, es gibt gute Sonnenbrillen auch schon fuer Kleinkinder. Waehlen Sie eine, die UV-Strahlen optimal filtert und gut sitzt. Die Glasfarbe hat keinen Einfluss auf den Strahlenschutz, dunkle Glaeser sind lediglich angenehmer bei greller Sonne. Verwenden Sie auch Langarmkleidung. Diese ist auch ein guter Schutz gegen Insektenstiche!

Sonnencremes fuer Kinder

Kindersonnencremes ziehen schneller ein, enthalten weniger Duftstoffe und haben einen hohen Lichtschutzfilter. Die Cremes sind meist fetthaltiger als die fuer Erwachsene und die Lichtschutzfaktoren sind besonders hoch, meist zwischen 18 und 35. Es gibt Sonnencremes mit mineralischen und synthetischen Sonnenschutzfiltern. Mineralischer Sonnenschutz ist ein physikalischer Filter, der die UV-Strahlen reflektiert. Synthetischer Sonnenschutz besteht aus chemischen Substanzen, UV-Strahlen werden absorbiert und in

Waerme umgewandelt.

Das Verbrauchermagazin "Oekotest" hat die Produkte unter die Lupe genommen und fand teilweise auch bedenkliche Inhaltsstoffe. Die Tester kritisierten vor allem allergieausloesende Duftstoffe und polyzyklische Moschusverbindungen, die in Verdacht stehen, die Leber zu veraendern. Unter den chemischen UV-Filtern gab es einige, die Allergien ausloesen und wie Hormone wirken. "Oekotest" empfiehlt daher einen mineralischen Sonnenschutz. Deshalb lohnt ein Blick auf die Inhaltsstoffe: Gut sind Titaniumoxid und Zinkoxid, weil sie sofort wirken.

Bei Verwendung einer mineralischen Sonnencreme kann man sofort in die Sonne gehen, die UV-Strahlen werden gleich reflektiert. Bei synthetischen Lichtschutzfaktoren sollte man etwa 30 Minuten warten. Nach etwa zwei Stunden sollte man nachcremen. Der Lichtschutzfaktor eines Sonnenschutzmittels gilt immer fuer den ganzen Tag. Nachcremen verlaengert die Zeit daher nicht, in der man sich der Sonne aussetzen kann.

Die meisten heutigen Sonnencremes sind ausreichend wasserfest, dennoch sollte man nach jedem Baden das Eincremen wiederholen. Wenn Ihr Kind das Eincremen nicht mag, koennen Sie auch einen farbigen Sonnenspray versuchen.

Neurodermitis und Sonnenschutz

Zu empfehlen sind Produkte mit mineralischem Lichtschutz. Diese Produkte enthalten mineralische Pigmente, die sich auf die Haut legen und nicht in diese eindringen. Sollten Sie unsicher sein, welches Praeparat fuer Ihr Kind am besten ist, fragen Sie Ihren Kinderarzt. Es gibt spezielle Praeparate fuer sensitive Haut.

After-Sun-Lotionen

After-Sun-Lotionen sind auch fuer Kinder zu empfehlen, sie enthalten pflanzliche Oele und werden leicht von der Haut aufgenommen, zudem enthalten After-Sun-Lotionen hautberuhigende Inhaltsstoffe.

Gefahren eines laengeren Aufenthaltes in der Sonne

Bei einem Erwachsenen kann bereits nach 10 bis 15 Minuten Mittagssonne ein Sonnenbrand auftreten. Kinder sollten schon frueh lernen, wie man mit Sonne umgeht, damit der richtige UV-Schutz als Erwachsener selbstverstaendlich wird. Achten Sie auf Ihre Vorbildwirkung!

Sonnenbrand

Die UV-Strahlen der Sonne koennen zu Hautroetungen fuehren, aber auch die DNA schaedigen. Je nach Hauttyp wird die Haut nach dem Sonnenbad rot, schwillt an und schmerzt bei der leichtesten Beruehrung. Je nach der Strahlenintensitaet koennen sich Blasen bilden und die Haut kann sich spaeter abschaelen. Bei ganz schwerem Sonnenbrand kann es sogar zum Blutdruckabfall, Schwaechegefuehl und Ohnmacht kommen.

Kompressen mit kaltem Wasser koennen helfen, auch zwei, drei Tage danach kann die geroetete Haut durch feucht-kuehle Auflagen beruhigt werden. Der Sonnenbrand klingt nach wenigen Tagen von alleine ab, wenn weitere Sonneneinstrahlung vermieden wird. Allerdings kann es Wochen dauern, bis die Haut vollstaendig regeneriert ist. Wenn sich die Haut nach einem Sonnenbrand abgeschaltet hat, ist die neu gebildete Haut duenn und besonders empfindlich fuer UV-Strahlen. Setzen Sie diese Hautbereiche keinesfalls direktem Sonnenlicht aus, bevor die Haut sich vollstaendig regeneriert hat.

Gegen die Schmerzen bei Sonnenbrand kann auch ein Schmerzsaepfchen - nach Absprache mit dem Kinderarzt - sinnvoll sein. Bei staerkerem Sonnenbrand sollte der Arzt aufgesucht werden!

Sonnenallergie

Nicht hinter jedem Ausschlag nach Sonneneinstrahlung steckt eine Sonnenallergie. Es gibt auch einfach Hitzepickel durch das Schwitzen, es bilden sich winzige helle Bläschen oder rote Punkte. Am besten sorgt man mit weiter, luftdurchlässiger Kleidung vor.

Etwa 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung leiden tatsächlich an einer Sonnenallergie. Typisch hierfür ist, dass nach der Sonneneinstrahlung an den nicht bedeckten Körperstellen stark juckende, kleine Pusteln oder Bläschen auftreten. Betroffen sind eher Menschen mit lichtempfindlicher heller Haut. Die wichtigste Grundregel zur Vorbeugung lautet, die Haut ab sofort vorsichtig an die Sonne zu gewöhnen und ein spezielles Sonnenschutzmittel zu verwenden, das sowohl UV-B- als auch UV-A-Strahlen abschirmt. Zusätzlich kann man mit Medikamenten der Entstehung einer Sonnenallergie vorbeugen. Um die Beschwerden zu lindern, empfiehlt sich ein kühlendes Gel, das als Wirkstoff ein juckreizstillendes Antihistaminikum enthält.

Flüssigkeitszufuhr

Kinder, die schwitzen, müssen auch trinken: Stellen Sie immer genügend Getränke bereit, am besten Wasser, ungesüßte Frucht- oder Kräutertees. Stillkinder sind mit Muttermilch ausreichend versorgt, Sie können sie einfach häufiger anlegen.

Beobachten Sie Ihr Kind: Ein roter Kopf, Übelkeit oder starke Unruhe beim Kind könnten erste Anzeichen einer Überhitzung sein, man sollte sofort in den kühlen Schatten.

Tipps

- Kinder sollten die Mittagssonne generell meiden.
- Säuglinge und Kleinkinder sollen überhaupt nicht in die direkte Sonne.
- Kleidung stellt den besten Sonnenschutz dar, Kopfbedeckung nicht vergessen!
- Vermeiden Sie Sandalen - es ist wichtig, dass der Fußrücken ausreichend geschützt ist.
- Suchen Sie einen Schattenplatz auf, sobald Sie die ersten Zeichen eines Sonnenbrandes bemerken.
- Auch unter bewölktem Himmel kann ein Sonnenbrand entstehen, denn Wolken bieten keinen vollständigen UV-Schutz.
- Kinder sollten eine Sonnenbrille mit UV-Filter tragen.
- Tragen Sie die Sonnencreme rechtzeitig auf und erneuern Sie den Schutz regelmäßig.
- Wenn Sie die Sonnencreme mehrmals auftragen, erhöht sich deshalb nicht die Zeit, in der Ihr Kind geschützt ist.
- Ziehen Sie wasserfeste und mineralische Sonnencremes vor.
- Nach dem Sonnenbaden ist eine After-Sun-Lotion empfehlenswert.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran! Wenn Sie sich selbst regelmäßig eincremen und zu bestimmten Zeiten die direkte Sonne meiden, steigen die Chancen, dass Ihre Kinder dem folgen.
- Wählen Sie einen hohen Sonnenschutzfaktor. Je höher Sie sich im Gebirge bzw. je näher Sie sich am Äquator aufhalten, umso höher sollte der Lichtschutzfaktor sein.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind unter keinen Umständen einen Sonnenbrand erleidet!

© DDr. Peter Voitl

Inhalt erstellt: 27. Juli 2005. Letzte Änderung: 26. Juli 2011.