



Eltern- und Kinderinformation

## Sonnenschutz

**Kinderhaut ist besonders empfindlich.  
Wie lässt sie sich am besten schützen?  
Was ist besonders bei Neurodermitis  
zu beachten?**

## Liebe Eltern,

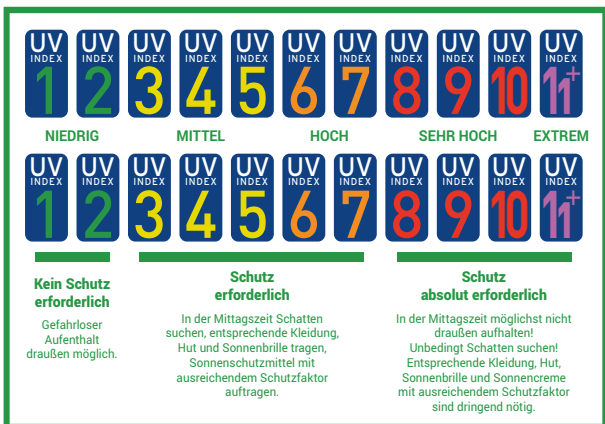
im Freien genießen wir alle das Licht und die Wärme der Sonne. Die Haut braucht jedoch besonderen Schutz, um **Schäden wie Sonnenbrand und Hautkrebs** vorzubeugen. Da die Haut von Kindern dünner, empfindlicher und weniger verhornt ist, erfährt sie 80 % der Gesamt-UV-Lebensbelastung vor dem 18. Lebensjahr (!).

Hier erhalten Sie Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen zum Sonnenschutz und zusätzliche Tipps für Kinder mit Neurodermitis.

### Reicht es aus, mein Kind mit einem Sonnenschutzmittel einzucremen, bevor es in die Sonne geht?

**Nein.** Sonnencreme ist zwar wichtig, die „3 Säulen des Sonnenschutzes“ fordern jedoch zusätzlich das **Tragen von Hut, Kleidung und Sonnenbrille** sowie eine **begrenzte Aufenthaltszeit** in der Sonne.

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.



Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz

### **Dürfen sich alle Kinder gleich lange in der Sonne aufhalten?**

**Nein.** Babys und Kleinkinder unter 2 Jahren sollten möglichst gar nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden. Ihre Haut ist anders aufgebaut als bei älteren Kindern und bildet zusätzlich noch nicht ausreichend die hautschützende Substanz Melanin. Zudem hat jedes Kind ganz individuell eine gegenüber der Sonne unterschiedlich empfindliche Haut. Allgemein gilt: Je heller der Hauttyp ist, desto kürzer ist die Zeit, während der sich die Haut selbst schützen kann und desto mehr Schutzmaßnahmen sind erforderlich! Für alle gilt: Zwischen 11:00 Uhr und 15:00 Uhr (im Sommer) nur im Schatten aufhalten!

### **Ist eine Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor 30 immer ausreichend?**

**Nein.** Für begrenzte Aufenthalte im Freien z. B. in Deutschland kann ein Sonnenschutzprodukt mit Lichtschutzfaktor 30 durchaus ausreichen. Bei Aufenthalten am Meer oder in den Bergen oder einfach bei Vorliegen eines hellen Hauttyps sind Sonnencremes mit einem höheren Lichtschutzfaktor (LSF 50 oder 50+) sicherer.

### **Sollten Sonnenschutzcremes bereits aufgetragen werden, bevor das Kind in die Sonne geht?**

**Ja.** Das Sonnenschutzmittel sollte auf der Haut „antrocknen“, bevor das Kind nach draußen geht. Die Sonnencreme sollte **großzügig auf alle unbedeckten Körperpartien** aufgetragen werden; auch die Ohrmuscheln und Schultern sowie Hand- und Fußrücken sind dabei wichtig. **Nachcremen** nicht vergessen!

### **Gibt es unterschiedliche Filter in Sonnenschutzprodukten?**

**Ja.** Es gibt Sonnenschutzmittel mit löslichen (chemischen) und nicht-löslichen (mineralischen) UV-Filtern. Die chemischen Filter der Creme absorbieren das UV-Licht, die mineralischen Filter, wie Zinkoxid und Titandioxid, reflektieren es dagegen vorwiegend. Beide UV-Filter haben Vor- und Nachteile:

**Mineralische (physikalische) UV-Filter** schützen die Haut rasch. Sie hinterlassen jedoch 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, allerdings können die Nanopartikel möglicherweise in tiefere Hautschichten eindringen.

**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. Verwenden Sie außerdem keine Produkte, deren Haltbarkeitsdatum überschritten wurde oder aus dem Vorjahr stammen. Dies gilt insbesondere für den Inhaltsstoff Octocrylen (weitere Informationen: [www.allum.de](http://www.allum.de), Stichworte UV-Licht und Sonnenschutz).

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e. V. sowie der Deutsche Allergie- und Asthmabund überprüfen regelmäßig die Eignung der Inhaltsstoffe von Sonnenschutzcremes für hautempfindliche Kinder und vergeben die abgebildeten Empfehlungssiegel.



### Gibt es besondere Empfehlungen für Kinder mit Neurodermitis?

**Ja.** Kinder mit Neurodermitis oder empfindlicher Haut sollten Sonnenschutzpräparate ohne Zusatzstoffe wie allergisierende Duft-, Farbstoffe oder Konservierungsmittel nutzen.

Bei Kindern mit gereizter oder geschädigter Haut und Babys sollten mineralische Filter ohne Nanopartikel verwendet werden. Nanopartikel müssen in Europa deklariert werden; sie sind beim mineralischen Filter angegeben, z. B. Zinc Oxide (Nano).

Hier finden Sie weitere Informationen zum UV-Index und aktuelle Tagesverläufe.



# Hallo Kinder,

wenn ihr euch bei Aufenthalt  
im Sonnenlicht gut schützt,  
bekommt ihr keinen Sonnenbrand.  
Wie ihr das macht, seht ihr hier!



## Kann denn zu viel Sonne gefährlich werden?

**Ja**, bei Aufenthalt im Sonnenlicht wird deine Haut mit UV-Strahlung („ultraviolette Strahlung“) bestrahlt. Kurze Sonnenaufenthalte tun unserer Haut oft gut. Allerdings kann bereits ein Sonnenbrand auftreten, wenn man sich länger als 10 Minuten sonnt, ohne sich vorher geschützt zu haben.

## Wie kann ich mich gut vor zu viel Sonne schützen?

Es ist sehr wichtig, dass du dich viel im **Schatten** aufhältst und nur kurz im direkten Sonnenlicht. Du solltest auch eine **Kappe** **oder einen Hut tragen** und eine **Sonnenbrille**, um deine Augen zu schützen. Wenn du im Sommer lange draußen spielst, schützt dich auch deine Kleidung. Zuvor hast du dich ja sicherlich schon gut mit **Sonnencreme** eingerieben.



## Muss man sich auch bei wasserfester Creme nachcremen?

**Ja**, denn eine wasserfeste Sonnencreme schützt deine Haut nicht den ganzen Tag. Beim Schwimmen, nach dem Abtrocknen oder einfach nur durch Schwitzen löst sich ein Teil der Sonnencreme von der Haut ab. Daher unbedingt nachcremen!

## Darf ich auch mittags draußen spielen?

**Ja**. Aber du solltest dich vor allem im Sommer mittags **zwischen 11.00 Uhr und 15.00 Uhr möglichst im Schatten** aufhalten. Denn um diese Zeit ist das Sonnenlicht besonders stark und kann daher deine Haut schnell schädigen.



## Darf ich mich sonnen, obwohl ich Neurodermitis habe?

**Ja.** Aber du solltest die Sonnencreme am ganzen Körper einreiben und besonders die oben genannten „Sonnenregeln“ beachten. Wenn deine Haut auf Sonnencreme mit roten Flecken reagiert, solltest du nach spezieller Sonnencreme für empfindliche Haut suchen. In jedem Fall solltest du die Sonnencreme nach dem Sonnenbad gut abwaschen und danach deine (Neurodermitis-)Basiscreme verwenden.



## Muss ich besonders vorsichtig sein, wenn ich Kortison, Protopic Salbe oder Elidel Creme nehme?

**Ja.** Entzündete Hautstellen, an denen du diese Cremes verwendest, reagieren noch empfindlicher auf Sonne. Du solltest sie besonders gut vor Sonnenlicht schützen und zum Beispiel mit Kleidung bedecken.

Hier können Sie weitere Eltern- und Kinder-Flyer sowie ausführliche Informationen in Elternratgebern direkt auf Ihrem mobilen Endgerät speichern:



Übersicht  
aller Flyer



Elternratgeber  
Sonnenschutz



Weitere  
Elternratgeber

**Herausgeberin:** Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin  
Alle Rechte vorbehalten.

**Bildnachweis:** 123rf: Maksym Topchii: Titel | iStock.com: Marco Piunti: S. 4 |  
AdobeStock: ayelet\_keshet: S. 5 oben | Vectorstocker\_ S. 5 mitte | Artnauta: S. 6

**Idee:** WAG Prävention / Allergie und Impfen

**Text:** WAG Allergische Hauterkrankungen / Atopisches Ekzem

**Realisation:** iKOMM GmbH, Essen | **Gestaltung:** kipconcept gmbh, Bonn