



ELTERNRATGEBER

Sonnenschutz

Stand September 2021



Dieser und weitere
Elternratgeber

ELTERNRATGEBER

Sonnenschutz

Thomas Lob-Corzilius, Osnabrück

Liebe Eltern,

ab dem Frühling bis zum Spätsommer verbringen wir mit unseren Kindern besonders gerne Zeit im Freien und genießen den Sonnenschein bei Spiel und Sport, Spaziergehen, Radfahren und in geselliger Runde. Dies ist im wahrsten Sinne des Wortes natürlich, die Sonne übt ihre Anziehungskraft unwiderstehlich aus. Zudem ist die bewegte Aktivität im Freien gesund und ganz nebenbei wird durch das ultraviolette Sonnenlicht (UV-Licht) das lebensnotwendige Vitamin D in unserer unbedeckten Haut im Gesicht, an Armen und Händen gebildet. Um genügend **Vitamin D** zu bilden, reicht je nach Hauttyp und UV-Index eine Zeit von 10 bis maximal 15 Minuten in der Sonne 2- bis 3-mal pro Woche aus. Allerdings bedeutet die Sonnenstrahlung auch eine Gefahr: Es gibt zu viel des Guten, erkennbar an der geröteten Haut als erstem Hinweis für einen beginnenden Sonnenbrand, der durch das UV-Licht hervorgerufen wird. Dies gilt besonders in Zeiten des Klimawandels mit deutlich längerer Sonnenscheindauer als in früheren Jahrzehnten.

Kinderhaut ist besonders empfindlich

Da die Haut von Kindern dünner, empfindlicher und weniger verhornt ist, kann UV-Licht hier besonders schnell einwirken. Ein Mensch erfährt daher 80% der Gesamt-UV-Lebensbelastung in der Regel bereits vor dem 18. Lebensjahr. Deshalb brauchen Kinder einen besonderen UV-Schutz, um Schäden wie Sonnenbrand,



© 123rf | Maksym Topchii

rasche Hautalterung und Hautkrebs vorzubeugen.

Die 3 Säulen des UV-Schutzes

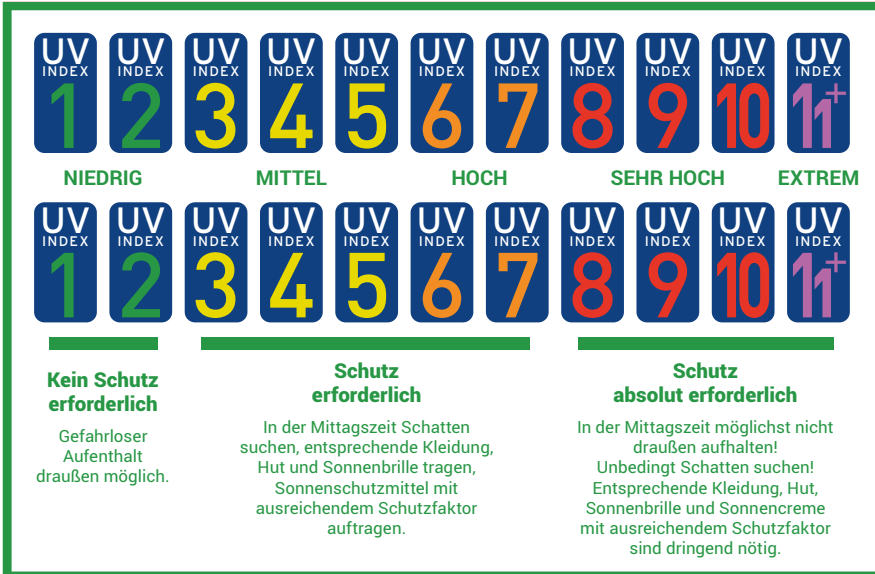
Beim UV-Schutz lassen sich grundsätzlich diese drei wichtigsten Säulen unterscheiden, die nur gemeinsam ausreichend schützen:

- Geeignete Sonnenschutzcreme sehr wichtig,
- 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



Abbildung. UV-Index und Sonnenschutz



Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz

➔ **UV-Index**, der sich online über das Bundesamt für Strahlenschutz abfragen lässt (Abb.). Dieser beschreibt unter anderem, wann die sonnenbrandwirksame UV-Strahlung aktuell im Tagesverlauf am höchsten ist.

Je höher der UV-Index ist, desto schneller kann auf ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten. Dies gilt um so eher, je empfindlicher der Hauttyp ist. Man unterscheidet 6 Hauttypen von sehr hell = sehr empfindlich (Typ 1) bis dunkelbraun bis schwarz = wenig sonnenempfindlich (Typ 6). In manchen „Wetter-Apps“ sind auch UV-Indexkarten integriert oder zusätzlich aufzurufen. Mittlerweile gibt es auch kostenlose „UV-Check Apps“ für iPhone und Android-Smartphones, die Nutzerinnen und Nutzern helfen, Sonnenbrände zu vermeiden und sich zu schützen.

Zusätzlich zu diesen allgemeinen Informationen gibt es je nach Alter des Kindes verschiedene besondere Empfehlungen, die wir Ihnen im Folgenden darstellen möchten.

Lieber in den Schatten

Babys und Kleinkinder unter 2 Jahren sollten möglichst gar nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden. Ihre Haut ist anders aufgebaut als bei älteren Kindern; auch die hautschützende Substanz Melanin, die die Haut dunkel färbt, wird gerade bei kleinen Kindern noch nicht ausreichend gebildet. Zusätzlich zum Alter bedingt jedoch auch der jeweilige

Hauttyp, wie viel Melanin eine Person bildet und wie empfindlich also diese Person auf Sonnenlicht reagiert. 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!** Zusätzlich zu beachten ist jedoch, dass (auch bei gleichem Hauttyp) jedes Kind eine individuell ganz unterschiedlich empfindliche Haut gegenüber der Sonne hat. Für alle gilt: Im Sommer sollten wir uns zwischen 11:00 Uhr und 15:00 Uhr möglichst im Schatten aufhalten!

Sonnenschutz durch Sonnencreme

Sonnencremes enthalten als wirksame Substanzen sogenannte UV-Filter. Es gibt Sonnenschutzmittel mit nichtlöslichen (sog. „mineralischen“) und löslichen (sog. „chemischen“) und 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 und sind bis



© 123rf | yanaofana

zum Lichtschutzfaktor 30 wirksam. Sie hinterlassen jedoch mal weniger, mal mehr 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 „Weißeleffekt“ 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 und dadurch lässt sich der Lichtschutzfaktor bis 50 oder 50+ erhöhen. Als organische Substanzen können Sie als Rückstände in der Umwelt, z. B. beim Baden im Wasser verbleiben. Problematisch sind in diesem Zusammenhang Substanzen wie Oxybenzone. Verwenden Sie außerdem keine Produkte, deren Haltbarkeitsdatum überschritten wurde oder die aus dem Vorjahr stammen. Dies gilt insbesondere für den Inhaltsstoff **↗ Octocrylen**, der zu Benzophenon abgebaut wird und häufig zu Hautentzündungen führt.

Es ist wichtig, eine Creme mit dem passenden Lichtschutzfaktor zu wählen – je nachdem, welche Aktivitäten geplant sind: Für begrenzte Aufenthalte im Freien z. B. in Deutschland reicht ein Sonnenschutzprodukt mit Lichtschutzfaktor 30 meistens aus. Bei längeren Aufenthalten am Meer oder in den Bergen oder bei Vorliegen eines hellen Hauttyps sind Sonnencremes mit einem höheren Lichtschutzfaktor (LSF 50 oder 50+) sicherer.

Rechtzeitig eincremen!

Der UV-Schutz in der Sonnencreme wirkt nicht sofort nach dem Auftragen. Daher sollten Sie sich und Ihr Kind rechtzeitig eincremen: Die Creme 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. Regelmäßiges **Nachcremen** ist wichtig – besonders nach längerem Baden oder Schwimmen nicht vergessen!

Sonnenbrille, Hut und Co

Je kleiner die Kinder sind, um so sinnvoller ist der Sonnenschutz durch geeignete Kappen mit großem Schirm für die Augen und Nackenschutz für die Halsregion. Kinder sollten spielerisch und „nachahmerisch“ dazu angeregt werden, selbst Sonnenbrillen zu tragen. Für Sie als Eltern ist entscheidend: Kaufen Sie nur Sonnenbrillen, die **↗ für UV-Licht CE-zertifiziert** sind. Diese gibt es nicht nur, aber immer bei Optikern. Achten Sie besonders bei Sonderangeboten darauf, dass die UV-Filteranforderungen tatsächlich erfüllt werden. Beim Tragen trifft sonst verdunkeltes Licht auf die Linse, die Pupillen erweitern sich, sodass mehr UV-haltiges Licht ins Augeninnere gelangt und es dort schädigen kann!

Besondere Vorsicht bei Neurodermitis

Kinder mit Neurodermitis oder empfindlicher Haut sollten Sonnenschutzpräparate **ohne Zusatzstoffe** wie allergisierende Duft-, Konservierungsmittel- und Farbstoffe nutzen. Bei Kindern mit gereizter oder geschädigter Haut sowie bei Babys sollten mineralische Filter **ohne Nanopartikel** verwendet werden. Nanopartikel müssen in Europa deklariert werden und sind hinter dem mineralischen Filter angegeben z. B. Zinc Oxide (Nano).

Empfehlungen zu Sonnenschutzcremes für hautempfindliche Kinder finden Sie z. B. über die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e. V. oder auf Anfrage beim Deutschen Allergie- und Asthmabund.

Beide Vereine bewerten konkret geeignete Produkte und vergeben Siegel, welche als Einkaufshilfe auf den Packungen aufgedruckt werden.

Die GPA hat zur Kurzinformation einen **↗ Flyer Sonnenschutz** herausgegeben mit dem auch die Kinder altersgerecht informiert werden.

Dr. med. Thomas Lob-Corzilius

Wielandstraße 15 | 49078 Osnabrück

Weiterführende Informationen:

↗ <https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/akut/vitamin-d.html>

↗ https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/uv-index_node.html

↗ <https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/hauttypen/hauttypen.html>

↗ <https://www.allum.de/aktuelles/nachrichten/uv-licht-und-sonnenschutz>

↗ <https://www.allum.de/aktuelles/nachrichten/sonnenbrillen-fuer-klein-und-vorschulkinder>