

Sonnenschutz bei Neurodermitis – was ist zu beachten?

Die Haut von Kindern ist dünner und empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Deshalb ist ein **guter Sonnenschutz dringend erforderlich** – nicht nur bei Neurodermitikern. Es gilt Sonnenbrände nach Möglichkeit zu vermeiden.

Am besten lernen die Kinder den Umgang mit der Sonne mit gutem Vorbild der Eltern. Hierzu zählt ein vernünftiger Umgang mit der Zeitdauer (auch Tageszeit ist zu beachten), einer passenden Kleidung sowie die Anwendung von Sonnenschutzmitteln.

Wenn die Haut aktuell deutlich entzündet ist, empfehlen wir Sonnenbestrahlung zu begrenzen. Ein zusätzliches Auftragen von Sonnenschutz ist in diesen Situationen manchmal schwierig, ist jedoch erforderlich.

Bitte auch den Schutz der Augen durch eine gute Sonnenbrille (UV 400) nicht vergessen.

Allgemeine Regeln für den Umgang mit Sonne

- Je nach **Hauttyp** und Bräunungsgrad **variiert die Zeit der möglichen Sonnenexposition** bis zum Sonnenbrand deutlich.
- Die Haut ist langsam an Sonne zu gewöhnen.
- **Keine direkte Sonnenbestrahlung für Kinder < 2 Jahre.**
- Schatten schützt nur bedingt - trotz Schatten oder Bewölkung Sonnenschutz anwenden.
- Sonne **in der Mittagszeit von 12 – 16 Uhr meiden.**
- Sonnenschutz großzügig auftragen (keine Stellen auslassen, ggf. gegenseitig helfen).
- Der Sonne verstärkt ausgesetzte Stellen (z. B. Nase, Wangen, Ohren, Nacken, Fußrücken) beachten.
- **Wasserfeste Sonnenschutzcreme** bei Wasserkontakt im Schwimmbad/ am Meer/ See.
- Nach dem Wasserkontakt erneut Sonnenschutz anwenden.
- **Erneute Anwendung des Sonnenschutzes** bewirkt **keine Erhöhung des Lichtschutzfaktors**, bedeutet **keine Verlängerung der möglichen Sonnenexposition** (siehe Seite 2).
- Wirkung von Medikamenten durch die Sonne beachten, teilweise wird im Beipackzettel auf Meidung von Sonnenbestrahlung hingewiesen.
- Viel trinken, denn der Körper verliert in der Sonne viel Flüssigkeit durch Schwitzen
- **Sonnenschutz auf der Basis chemischer Filter mindestens 20-30 Min. vor Aufenthalt** in der Sonne auftragen (siehe Seite 2).
- Vier **H-Regel** beachten: **Hut - Hemd – Hose - hoher Sonnenschutz**

PRAXISHILFEN

Sonnenschutz bei Neurodermitis

Spezielle Kleidung

- Einen guten Schutz bietet eine sogenannte „UV-Kleidung“ mit einem UV-Schutzfaktor (UVP = UV Schutzfaktor) nach dem UV Standard 801 von mindestens 15.
- Es gibt T-Shirts (auch Langarm), Hosen, Hüte, Badebekleidung etc.

Allgemeine Informationen zu Sonnenschutzmitteln:

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, um wieviel länger man mit dem entsprechenden Schutzmittel – verglichen mit ungeschützter Haut – die Sonne genießen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Für jede Person ist die Zeit abhängig vom Hauttyp und bereits bestehendem Bräunungsgrad unterschiedlich (bei empfindlicher Haut und nicht gebräunter Haut können bereits 15 min. die Grenze bedeuten!).

Lichtschutzfaktor 25-30 genügt in der Regel – ein größerer bedeutet einen nur unwesentlich höheren Schutz bei deutlich höheren Kosten.

Ein Lichtschutzfaktor über 30 ist nur durch vermehrten Einsatz chemischer Filter (s.u.) zu erreichen.

Auf Duftstoffe, Farbstoffe und Konservierungsmittel sollte möglichst verzichtet werden.

Unterschied physikalischer und chemischer Sonnenschutz:

- **Physikalischer** oder mineralischer Sonnenschutz wird erreicht durch abdeckende mikropigmenthaltige Sonnenschutzpräparate (Inhaltsstoffe wie Zinkoxid oder Titanoxid). Die natürlichen Pigmente bieten effektiven UVA- und UVB- Schutz, indem sie das Sonnenlicht wie ein Spiegel reflektieren. Gelegentlich hinterlassen sie nach dem Auftragen einen weißlichen Film (sogenannter „Weißeleffekt“). Sie wirken sofort nach Auftragen.
- **Chemische** Sonnenschutzmittel müssen von der Haut aufgenommen werden (deshalb Auftrag 20-30 min vor Beginn der Sonnenexposition) und verhindern photochemische Reaktionen, in dem sie die Sonnenstrahlen in Wärme umwandeln.

Auswahl von Sonnenschutzmitteln, die für Neurodermitispatienten geeignet sind:

Präparate mit Mikropigmenten (physikalische Filter) sind bevorzugt zu verwenden. Auf Duftstoffe (Parfüm), Farbstoffe, Konservierungsstoffe und Parabene möglichst verzichten.

Präparate mit chem. Filter sind vor der Basistherapie aufzutragen, Präparate mit physikalischem Filter als letzte Schicht.

Ggf. ist auch bei Sonnenschutzmitteln ein Halbseitenversuch sinnvoll.