

WIENERIN



Login | Newsletter



ich suche ...



STYLE

LIEBEN & LEBEN

GENIESSEN

AKTUELLES

GEWINNEN

VIDEOS



Bild:Text:Red.



Drukken

Wie lange dürfen Kinder in die Sonne?

Dass ein Sonnenbrand in der Kindheit das Risiko für **Hautkrebs** deutlich erhöht, ist heute weitgehend bekannt. Doch was genau bedeutet das für den Alltag? Dermatologin, Dr. Elke Janig, gibt Tipps für den richtigen Umgang mit Sonne und kindlicher Haut.

Dermatologin Dr. Elke Janig vom **Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin**, verrät, wie viel Sonne die Kinderhaut verträgt und wie sie am besten **geschützt** wird:

Wie lange darf ein Baby bzw. ein Kind in die Sonne?

Dr. Janig: Kinder unter drei Jahren sollten der direkten nicht Sonne ausgesetzt werden. Die Haut der Kinder ist noch nicht widerstandsfähig genug und der natürliche Schutz ist nicht aufgebaut. Einerseits ist die Haut noch sehr dünn, das bedeutet, dass die Strahlen schlechter aufgehalten werden und fast ungebremst auf die empfindlichen Zellen treffen. Andererseits ist das Pigmentsystem noch nicht ausgereift, denn die natürliche Pigmentierung, welches das Sonnenlicht beim Erwachsenen auffängt, ist noch nicht voll ausgebildet.

ABO



MEIST GELESEN



Wie viel Liebe braucht er?



Erdbeerbilder: Obst selber pflücken



Worauf wir uns diese Woche freuen



Eine Mode für alle: Melissa McCarthy wird Designerin



Fit in den Sommer, Teil 8: Ohne Krafttraining geht es nicht

WERBUNG

WERBUNG



 Bild vergrößern

Warum muss man so vorsichtig sein?

50 Prozent des Sonnenschadens entsteht vor dem 19. Lebensjahr. Manchmal sind schon in der Jugend Pigmentflecken, z.B. auf den Schultern erkennbar, aber meistens bleiben die tatsächlichen Schäden Zeit unerkannt. Die Auswirkungen (Hautkrebs, Hautalterung) werden aber im späten Erwachsenenalter sichtbar. Eltern müssen also den **Sonnenschutz** heute auftragen, um Problemen vorzubeugen, welche erst in 50 Jahren auftreten würden. Hier hat Gott sei Dank in den letzten 20 Jahren ein Umdenken stattgefunden. Den meisten Eltern ist das heutzutage bewusst und sie gehen sehr sorgsam mit der Sonne und Sonnenschutz um.

Wer ist besonders gefährdet?

Vor allem hellhäutige Kinder, also Kinder mit roten oder blonden Haaren und blauen Augen. Wichtig ist der richtige Umgang mit der Sonne: also die Stunden der starken Sonneneinstrahlung zwischen 11 und 16 Uhr zu meiden und dann der richtige Schutz. Dazu gehört eine gute Sonnencreme, aber auch ein Lippensonnenschutz, Hut, spezielle Kleidung und natürlich eine Sonnenbrille.

Worauf muss man beim Kauf von Sonnencremen für Kinder beachten?

Es gibt etliche Firmen, welche spezielle Kinderprodukte anbieten. Achten Sie auf einen hohen Schutz gegen UVA und UVB Licht. UVB-Licht verändert die DNA der Zellen und verursacht Hautkrebs. Der LSF (Lichtschutzfaktor) gibt Auskunft, inwiefern das UVB-Licht geblockt wird und sollte bei Kindern 50+ sein. Der LSF sagt aber nichts über den UVA-Schutz aus, welcher ebenso unverzichtbar ist. Diese Strahlen dringen tiefer in die Haut ein, schädigen Fasern und Zellen der Unterhaut und fördern die Hautalterung. Dieser Marker ist durch PPD oder mit „hoher UVA-Schutz“ auf den Produkten gekennzeichnet. Und: Sonnenschutz sollte unbedingt wasserfest und sandresistent sein. Falls Ihr Kind Neurodermitis hat, oder zu Allergien neigt, sollten mineralische Sonnencremen verwendet werden, bei allen anderen Kindern reicht eine Creme oder Milch.

Und nach 16 Uhr dürfen die Kinder in die Sonne?

Kinder unter drei Jahren sollten im Schatten bleiben. Man muss aber bedenken, dass auch im Schatten oder wenn es bewölkt ist genügend Sonnenlicht vorhanden ist, um der Haut zu schaden. Deswegen ist auch hier eine Sonnencreme mit Schutzfaktor 50 notwendig. Kinder sollten also nie ungeschützt das Haus verlassen. Es gibt eine einfache Regel: nur in der Nacht oder im Haus ist definitiv keine Gefahr eines UV-Schadens. Ein guter Sonnenschutz wirkt immer, wenn er in ausreichender Menge auf die Haut aufgetragen wird, unabhängig vom Alter. Kinder über drei Jahren können mit entsprechendem Schutz in den Stunden mit schwacher

E-PAPER



Jetzt gratis
Leseprobe
downloaden!

ePaper

Hol dir jetzt die
WIENERIN für
dein Tablet und
Smartphone.

KONTAKT

WIENERIN

WIENERIN-Geschäftsführung
WIENERIN-Marketing
WIENERIN-Verkauf
WIENERIN-Redaktion
WIENERIN-Abo
WIENERIN-Mediadaten

WERBUNG

Sonneneinstrahlung - also vor 11 Uhr und nach 16 Uhr - in der Sonne spielen. Dazwischen ist ein Aufenthalt im Schatten zu bevorzugen - ebenso mit Sonnenschutz. Ein Aufenthalt in der Sonne ohne Schutz birgt die Gefahren der Hautalterung und Entstehung von Hautkrebs - was allerdings sich erst im Erwachsenenalter bemerkbar macht. Der richtige Umgang mit der Sonne bei Kindern ist also eine wichtige Prävention um auch im Erwachsenenalter eine schöne und gesunde Haut zu haben.

Und wenn das Kind doch einen Sonnenbrand bekommt?

Ein Sonnenbrand entsteht, wenn Hautzellen von der Sonne so stark geschädigt wurden, dass sie absterben und daraufhin eine Entzündung verursacht wird. Die Anzahl der im Leben konsumierten Sonnenbrände hängt eindeutig mit dem Risiko an schwarzem Hautkrebs zu erkranken. Gerade bei Kindern ist ein Sonnenbrand sehr schädlich und man sollte tunlichst darauf achten, dass nicht dazu kommt. Sollte dennoch ein Sonnenbrand auftreten, so heißt es den Schaden so gering wie möglich halten. In erster Linie kühlen (z.B. mit einem Thermalspray), Feuchtigkeit rückführen (After Sun) und auch auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten, denn Kinder dehydrieren leichter als Erwachsene. Die folgenden Tage muss man auf Sonne komplett verzichten. Bei starken Sonnenbränden, falls Blasen auftreten oder bei Schmerzen, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Sie haben vorhin die Kleidung als Schutz gegen die Sonne angesprochen ...

Schwarz hält naturgemäß mehr Licht ab als Weiß. Wichtig ist auch die Kopfbedeckung, da kleine Kinder meist noch keinen ausreichenden Haarwuchs haben und die Sonnenbrille, ebenso mit UVB- und UVA-Schutz. Eine Sonnenschutzbekleidung kann ich nur empfehlen, allerdings nutzt sie wenig, wenn sie nicht getragen wird. Es muss also die Kleidung so gewählt werden, dass sie auch bei hohen Temperaturen von den Kindern angenommen wird. Denn es gibt bereits Stoffe, welche einen UV-Schutz leisten, hierbei handelt es sich um dicht gewebte oder mit UV-Schutz imprägnierte Stoffe.

Können Sie die fünf wichtigsten Tipps im Umgang mit Sonne noch einmal zusammenfassen?

1. Kinder unter 3 Jahren sollten immer im Schatten bleiben
2. Sonnencreme regelmäßig und mit ausreichender Menge auftragen (z.B. 1 Nuss/Gesicht)
3. Die Sonne zwischen 11 und 16 Uhr meiden. Hier ein Tipp, den man Kindern mitgeben kann: wenn dein Schatten größer ist als du selber, kannst du in der Sonne spielen, sonst ist der Schatten besser für dich.
4. Zur Ausrüstung gehört: Sonnencreme, Lippenchutz mit Lichtschutzfaktor 50, Kopfbedeckung, Sonnenbrille und ausreichend Wasser zur Flüssigkeitszufuhr.
5. Sparen Sie nicht beim richtigen Produkt: Lichtschutzfaktor 50, hoher UVA-Schutz, wasserresistent, für Kinder geeignet!

Mehr zum Thema

ARTIKEL [Mit Botox gegen Migräne](#)

ARTIKEL [Eisgenuss ohne Reue](#)

TWITTER

Kommentare

MEHR AUF WIENERIN.AT

MEHR IM WEB

Kinder sehen Pflanzen nicht als Lebewesen

Recommended Videos

WERBUNG

[NEWSLETTER](#) | [ABO](#) | [MEDIADATEN](#) | [KONTAKT](#) | [IMPRESSUM](#) | [AGB](#) | [ZUR MOBILVERSION WECHSELN](#)

typischich.at

- ◆ Genuss
- ◆ Liebe
- ◆ Gesundheit

DIVA

- ◆ Fashion
- ◆ Beauty
- ◆ Luxus

WEITERE ANGEBOTE DER STYRIA MULTI MEDIA DIGITAL:

[typischich.at](#) | [miss.at](#) | [wienerin.at](#) | [diva-online.at](#) | [ichreise.at](#)

[sportnet.at](#) | [massivemoves.com](#) | [wiener-online.at](#) | [du-bist-der-teamchef.at](#) | [autonet.at](#) | [ichlaufe.at](#)

ANGEBOTE DER STYRIA MEDIA GROUP AG:

[boerse-express.com](#) | [diepresse.com](#) | [ichkoche.at](#) | [kleinezeitung.at](#) | [willhaben.at](#) | [wirtschaftsblatt.at](#)