



1757
**SONNE
& KIND**



Sonne ist wichtig, ohne Sonne gäbe es kein Leben. Wir genießen die Wärme und das Licht, und doch müssen wir behutsam mit der Sonne umgehen, damit sie unserer Haut nicht schadet. Dr. Elke Janig, Dermatologin im Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin, weiß, wie viel Sonne die Kinderhaut verträgt und wie sie am besten geschützt wird.

Wie viel Sonne verträgt ein Kind bzw. ein Baby?

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

Warum ist es besonders wichtig die Kinder zu schützen?

50 Prozent des Sonnenschadens entsteht vor dem 19. Lebensjahr. Manchmal sind schon in der Jugend Pigmentflecken, z.B. auf den Schultern erkennbar, aber meistens bleibt der Schaden in dieser 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 zwanzig Jahren ein Umdenken stattgefunden. Den meisten Eltern ist das heutzutage bewusst und sie gehen sehr sorgsam mit der Sonne und Sonnenschutz um.

Wie schütze ich mein Kind optimal?

Besonders gefährdet sind 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 11-16 Uhr zu meiden und dann der richtige Schutz. Dazu gehört eine gute Sonnencreme, aber auch ein Lippen Sonnenschutz, Hut, spezielle Kleidung und natürlich eine Sonnenbrille.

Worauf muss man beim Einkauf von Sonnencremen für Kinder achten?

Es gibt etliche Firmen, welche spezielle Produkte für Kinder 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 eine Creme oder Milch.

Dürfen die Kinder überhaupt 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. 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



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.

Worauf sollte man bei der Kleidung achten?

Nicht nur auf die Sonnencreme, auch auf die Kleidung ist zu achten. Es gibt Stoffe, welche einen UV-Schutz leisten, hierbei handelt es sich um dicht gewebte oder mit UV-Schutz imprägnierte Stoffe. Schwarz hält naturgemäß mehr Licht ab als Weiß. Wichtig ist auch die Kopfbedeckung, da 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.

Wie lange dürfen/können Kinder maximal in der Sonne sein bzw. wie viel Sonne verträgt ein Kind (mit oder ohne Sonnenschutz)?

Um Kinder optimal zu schützen ist die Empfehlung der Dermatologen folgende: Kinder unter drei Jahren dürfen gar nicht in die Sonne, sondern sollten nur im Schatten mit Sonnenschutz sein – Achtung: auch im Schatten gibt's es eine UV-Belastung, daher ist SPF 50 notwendig! Kinder über drei Jahren können mit entsprechendem Schutz in den Stunden mit schwacher Sonneneinstrahlung (also vor 11 Uhr und nach 16 Uhr in der Sonne spielen. Also von 11Uhr bis 16 Uhr ist der Schatten zu bevorzugen – ebenso mit Sonnenschutz.



ausreichender Menge auf die Haut aufgetragen wird, unabhängig vom Alter.

Was mache ich, wenn mein Kind doch einen Sonnenbrand bekommt?

Ein Sonnenbrand entsteht dadurch, dass Hautzellen von der Sonne so stark geschädigt wurden, dass sie absterben und daraufhin eine Entzündung entsteht. Die Anzahl der im Leben konsumierten Sonnenbrände korreliert eindeutig mit dem Risiko an schwarzem Hautkrebs zu erkranken. Gerade bei Kindern ist ein Sonnenbrand sehr schädlich und man sollte tunlichst darauf achten, dass es zu einem kommt. Wenn es wirklich zu einem Sonnenbrand kommt, muss man den Schaden so gering wie möglich halten. In erster

SO BLEIBT DIE HAUT GESUND

Der richtige Umgang mit der Sonne bei Kindern ist eine wichtige Prävention um auch im Erwachsenenalter eine schöne und gesunde Haut zu haben.

1. Kinder unter drei Jahren sollten immer im Schatten bleiben
2. Sonnencreme regelmäßig und mit ausreichender Menge auftragen (z.B. 1 Nuss/Gesicht)
3. Die Sonne zwischen 11-16 Uhr meiden. Hier ein Tipp, den man Kindern mitgeben kann: wenn der Schatten größer ist als du selber, kannst du in der Sonne spielen, sonst ist der Schatten besser für dich.
4. Zur Ausrüstung gehört: Sonnencreme, Lippenschutz mit SPF50,
5. Kopfbedeckung, Sonnenbrille und ausreichend Wasser zur Flüssigkeitszufuhr.
6. Sparen Sie nicht beim richtigen Produkt: SPF 50, hoher UVA-Schutz, Wasserresistent, für Kinder geeignet!