

#JETZT MODE BEAUTY LIEBEN **LEBEN** VIDEOS WIENERINCLUB

VON SINDELAR BIS ALABA

Die Geschichte des österreichischen Fußballs



Die Presse

> Homepage > Leben > **Gesundheit**

UV-SCHUTZ

Wie lange darf mein Kind in die Sonne?



Bild: Shutterstock · Text: Red.



Drucken



Erleben – Genießen – Entspannen

Großartige Bergpanoramen, faszinierende Mittelgebirge und weite Küstenlandschaften. Das Reiseland Deutschland ist reich an Natur und interessanten Landschaften. Wann dürfen wir Sie

UNG



WERBUNG

9 Gründe, warum jeder einmal im Leben alleine reisen muss ...



ichreise.at 
Die Welt gehört mir

Hier lesen ▶

MEHR ZUM THEMA

ARTIKEL

Mit Botox gegen Migräne

ARTIKEL

Eisgenuss ohne Reue

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, welche das Sonnenlicht beim Erwachsenen auffängt, ist noch nicht voll ausgebildet.



Warum muss man so vorsichtig sein?

50 Prozent des Sonnenschadens entsteht vor dem 19.

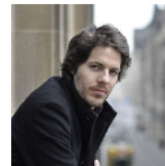
MEISTGELESEN



So sieht eine Bikini-Kampagne ohne Photoshop aus



Warum Alicia Keys aufgehört hat, sich zu schminken



Warum das bedingungslose Grundeinkommen nicht faul, sondern frei macht



Die 14 schönsten Rooftop Bars in Österreich



Die ersten offiziellen Gilmore-Girls-Revival Fotos sind da!

WIENERIN
Ans Gute glauben
ICH BIN MEIN FAN
Jetzt abonnieren
12 x WIENERIN um nur 38 Euro!
HIER BESTELLEN

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.

nur 38 Euro!

HIER BESTELLEN



Jetzt Newsletter der Produktion abonnieren
Täglich in unserem Newsletter: Märkte und Trends der deutschen Industrie – jetzt abonnieren!
→ **mehr Informationen**



Wer ist der beste Makler aus Ihrer Region?
Maklerempfehlung für den Verkauf Ihrer Immobilie & kostenlose Immobilienbewertung...
→ **mehr Informationen**

ANZEIGE

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 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 ...

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?

- Kinder unter 3 Jahren sollten immer im Schatten bleiben
 - Sonnencreme regelmäßig und mit ausreichender Menge auftragen (z.B. 1 Nuss/Gesicht)
 - 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.
-
- Zur Ausrüstung gehört: Sonnencreme, Lippenchutz mit Lichtschutzfaktor 50, Kopfbedeckung, Sonnenbrille und ausreichend Wasser zur Flüssigkeitszufuhr.
 - Sparen Sie nicht beim richtigen Produkt: Lichtschutzfaktor 50, hoher UVA-Schutz, wasserresistent, für Kinder geeignet!