



20

BALANCEgesundheit

Der beste SONNEN- SCHUTZ für Ihr Kind

Kinder sind besonders sonnenempfindlich. Unter drei Jahren sollten Sprösslinge 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 besteht. Erst ab sechs Jahren kann man die Haut mit der eines Erwachsenen vergleichen.

Kinder brauchen besonderen Schutz. Besonders gefährdet sind hellhäutige Kinder, also solche mit roten oder blonden Haaren und blauen Augen. Wichtig ist der richtige Umgang mit der Sonne: Die Stunden der starken Sonneneinstrahlung zwischen 11 und 16 Uhr meiden und dazu den richtigen Schutz verwenden. Eine gute Sonnencreme, aber auch ein Lippen Sonnenschutz, Hut, spezielle Kleidung und natürlich eine Sonnenbrille sind unerlässlich.

Lichtvoll. Wie viel Sonne verträgt mein Kind? Warum ist es so wichtig, unsere Kinder zu schützen? Worauf muss ich achten? Welche Sonnencremen sind gut verträglich? Die besten Sonnenschutz-Tipps lesen Sie hier.

Sonne ist wichtig. Ohne Sonne gäbe es kein Leben. Doch wir müssen auch behutsam mit der Sonne umgehen. Vor allem Kinder sollten sich gut schützen, damit die Haut keinen Schaden nimmt.

Die richtige Sonnencreme.

Der Markt ist überschwemmt mit Produkten für Kinder. Doch welches ist das Richtige? Wir haben Hautärztin Dr. Elke Janig gefragt: „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. 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.“

Soll man das Kind auch im Schatten schützen? Dazu meint die Expertin: „Ja. 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.“

Sonnenbrand-Alarm. „Wenn es wirklich zu einem Sonnenbrand kommt, muss man den Schaden so gering wie möglich halten. In erster Linie kühlen (z. B. mit einem Thermalspray), Feuchtigkeit rückführen (After-Sun-Lotion oder Aloe vera pur auftragen) 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 einen Arzt aufsuchen.“

SANDRA KÖNIG ■



Mag. Dr. Elke Janig, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten.
www.kuzbari.at

5 DIE GOLDENEN SONNEN-REGELN VON DR. JANIG:

- 1 Kinder unter drei Jahren** sollten immer im Schatten bleiben.
- 2 Sonnencreme regelmäßig** und in ausreichender Menge (haselnussgroß fürs Kindergesicht) auftragen.
- 3 Die Sonne zwischen 11 und 16 Uhr meiden.** Hier ein Tipp, den man Kindern mitgeben kann: Wenn der Schatten größer ist als du selbst, kannst du in der Sonne spielen, sonst gehe lieber in den Schatten.
- 4 Zur Ausrüstung gehört:** Sonnencreme, Lippen-schutz mit SPF 50, Kopfbedeckung, Sonnenbrille und ausreichend Wasser zur Flüssigkeitszufuhr.
- 5 Sparen Sie nicht beim richtigen Produkt:** SPF 50, hoher UVA- & UVB-Schutz, wasserresistent, für Kinder geeignet!