

Wie Sie Ihre Kinder richtig vor der Sonne schützen

Sorgfältiger Sonnenschutz für Kinder ist ein absolutes Muss

Der Großteil der Sonnenschäden der Haut entsteht bereits in unserer Kindheit. Es ist leider so, dass gerade die frühzeitig erworbenen Sonnenschäden besonders gefährlich sind: Sie schädigen die Haut nachhaltig, lassen sie frühzeitig altern und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, später an Hautkrebs zu erkranken erheblich. Deshalb ist Sonnenschutz für Kinder ein besonders wichtiges Thema.

80 Prozent aller Sonnenschäden entstehen während der Kindheit und Jugend

Aus drei Gründen werden 80 Prozent aller Sonnenschäden werden bereits vor dem 18. Lebensjahr verursacht:

1. Kinderhaut ist besonders empfindlich
2. Kinder verbringen besonders viel Zeit im Freien
3. Kinder können die Gefahren noch nicht einschätzen

1. Kinderhaut ist besonders empfindlich

Kinderhaut ist schlechter gegen Sonneneinstrahlung geschützt als Erwachsenenhaut, denn Kinderhaut ist um ein Mehrfaches dünner, sie hat noch keine Fähigkeit Lichtschielen zu bilden und sie produziert noch zu wenig Melanin, um einen ausreichenden Eigenschutz gewährleisten zu können. Der Eigenschutz baut sich erst langsam ab dem zweiten Lebensjahr auf. Hinzu kommt, dass die Kinderhaut sonnenbedingte Schäden nur ungenügend „reparieren“ kann. Dies macht Sonnenschutz für Kinder umso wichtiger.

2. Kinder verbringen besonders viel Zeit im Freien

Kinder verbringen viel mehr Zeit im Freien als Erwachsene, z.B. beim Spielen oder beim Sport im Freien.

Deshalb sind Kinder übermäßig der UV-Strahlung ausgesetzt. Im Urlaub verbringen ein Drittel aller Kinder im Durchschnitt 15 Stunden pro Woche in Badehose und Bikini. Hinzu kommt, die Erhöhung der Strahlendosis da Wasser und Sand die UV-Strahlen zusätzlich reflektieren. Deshalb muss man täglich an den Sonnenschutz für Kinder denken.

3. Kinder können die Gefahren noch nicht einschätzen

Während Erwachsene oftmals bemerken, dass sich ein Sonnenbrand ankündigt und noch handeln können, äußern Kinder in der Regel erst dann ihr Unwohlsein, wenn bereits Schäden eingetreten sind. Daher ist ein ausreichender Sonnenschutz für Kinder von ganz besonderer Bedeutung.

Nutzen Sie beispielsweise den [UV-Index des Bundesamtes für Strahlenschutz](#), der Ihnen eine zuverlässige Vorhersage zur Stärke der UV-Strahlung in Ihrer Region liefert. Dann können Sie Ihr Kind gezielt darauf hinweisen, beispielsweise im Garten der Kita oder auf dem Schulhof bewusst im Schatten zu bleiben.

Die Sonnenschäden, die in der Kindheit entstehen sind besonders gefährlich

Studien zeigen, dass bereits drei schwere Sonnenbrände während der Kindheit ausreichen, um das Hautkrebsrisiko im späteren Erwachsenenalter um das Drei- bis Fünffache zu erhöhen. Als Eltern haben Sie deshalb eine ganz besondere Verantwortung, täglich an ausreichenden Sonnenschutz für Ihre Kinder zu denken.

Klare Regeln für den Sonnenschutz bei Babys und Kindern

Je jünger das Kind, desto strenger müssen Sie auf den Sonnenschutz achten.

Sonnenschutz für Kinder: Die wichtigsten Regeln zum Sonnenschutz für Babys:

1. Kinder unter 2 Jahren dürfen keinesfalls in die direkte Sonne! Bleiben Sie mit dem Kleinen unbedingt im Schatten und lassen Sie Ihr Kind nur im Schatten schlafen oder spielen. Meiden Sie auch mit einem Sonnenschutz, wie einem Schirm oder einem Sonnensegel die pralle Sonne, denn sonst besteht die Gefahr, dass Ihr Kind überhitzt.
2. Lassen Sie das Kind auch im Schatten vollständig bekleidet!
3. Wählen Sie sonnendichte T-Shirts, Hemden, eine breitrempige Kopfbedeckung, Hosen und Schuhe!
4. Babys unter einem Jahr sollten Sie nicht mit Sonnencreme eincremen, da nicht ausreichend untersucht ist, wie chemische UV-Filter auf die empfindliche Babyhaut wirken. Nach dem ersten Geburtstag spricht nichts dagegen, Gesicht und Hände Ihres Kindes mit Sunblocker oder Zinkoxidsalbe zu schützen. **Achtung wichtig:** Babyöl ist kein Sonnenschutzmittel, im Gegenteil es erhöht die Lichtempfindlichkeit!

Sonnenschutz für Kinder: Die wichtigsten Regeln zum Sonnenschutz für Kinder ab 2 Jahre:

1. **Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.** Bleiben Sie zwischen 11 und 15 Uhr am besten im Haus notfalls aber zumindest im Schatten. In dieser Zeit ist die Intensität der UV-Strahlung dreimal so groß wie am Rest des Tages.
2. Bekleiden Sie die Kleinen mit **leichter, weiter Kleidung und einem Hut** mit breiter Krempe. Mehr als Arme und Beine sollten nicht der Sonne ausgesetzt werden. Denken Sie auch an Körperstellen wie die Fußrücken: Schutz bieten hier beispielsweise Söckchen in den Sandalen oder noch besser geschlossene Schuhe (z. B. Espadrilles).
3. Achten Sie darauf, dass die **Kleidung möglichst wenig UV-Strahlung** auf die Haut lässt:
 1. Dazu greifen Sie am besten auf **UV-Schutz-Kleidung** zurück. Die Kleidung sollte einen möglichst hohen Lichtschutzfaktor (möglichst nicht unter 40) haben und am besten nach dem UV-Standard 801 geprüft sein.
 2. Steht keine UV-Schutz-Kleidung zur Verfügung bevorzugen Sie dunkle Kleidung vor heller, Baumwolle vor Kunstfasern und trockene vor nassen Textilien.
4. Schützen Sie die Augen mit einer **Sonnenbrille**. Achten Sie dabei auf Prüfsiegel wie CE-Zeichen und Zeichen „UV 400“. Am besten kaufen Sie die Sonnenbrillen möglichst im Fachgeschäft und lassen Sie sich von Ihrem Optiker beraten. Kaufen Sie keine Sonnenbrillen am Strand oder in Andenkenläden etc. Ergänzen Sie den Sonnenschutz durch einen **breitrempigen Sonnenhut** oder eine Mütze mit großem Schirm.

5. Denken Sie immer daran, dass Wind und Wasser zwar kühlen, aber die UV-Strahlung nicht vermindern! Gerade **diesige Tage oder bewölkte Tage mit Wind sind gefährlich**, da die uns die Gefahren der Sonne vergessen lassen. Nur eine sehr starke Bewölkung reduziert die Sonneneinstrahlung tatsächlich.
6. Cremen Sie Ihr Kind sorgfältig mit einem **Sonnenschutzmittel** ein. Auch im Schatten müssen Sie Ihr Kind gut eincremen, denn UV-Licht wird aus allen Richtungen reflektiert ganz besonders von Wasser, hellem Sand oder Schnee. Nutzen Sie dazu eine kindgerechte Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF).

Denken Sie daran, dass Kinder sich ein Beispiel an Ihnen nehmen

Kinder lernen vor allem durch Nachahmung. Sie eifern in ihrem Verhalten ihren Eltern und anderen erwachsenen Vorbildern nach. Damit Ihr Kind lernt, sich selbst verantwortungsvoll vor den Risiken der Sonne zu schützen, müssen Sie als Eltern mit gutem Beispiel vorangehen.

Bleiben Sie also im Schatten, tragen Sie schützende Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille und vermeiden Sie Sonnenbäder. Damit gehen Sie nicht nur verantwortlich mit Ihrer eigenen Gesundheit um, sondern sind auch noch ein gutes Beispiel für Ihre Kinder.

Sonnenschutz für Kinder: Der richtige Umgang mit Sonnenschutzmitteln

1. Womit Sie Ihr Kind eincremen sollten

Vermeiden Sie bei sehr kleinen Kindern Produkte mit chemischen UV-Filtern, da nicht erforscht ist, wie diese auf die Kinderhaut wirkt. Mit Sonnenschutzmitteln mit natürlichen Mineralien sind Sie auf der sicheren Seite. Bei älteren Kindern brauchen Sie keine Bedenken zu haben, auch Sonnenschutzmittel mit chemischen Filtern zu nutzen. Die meisten Sonnenschutzmittel kombinieren heute chemischen und mineralischen Schutz. Mineralische Filter reflektieren die Sonne, chemische Filter wandeln die gefährlichen UV-Strahlen in harmlose Wärme um.

Meist wissen die Kinder sehr genau, welches Sonnenschutzmittel sie mögen und welches nicht (bspw. weil es sich unangenehm anfühlt, weil es klebt, riecht o.ä.). Gehen Sie wenn möglich auf die Präferenzen Ihres Kindes ein, nur wenn ein Kind sich gerne eincremt, wird es sich regelmäßig eincremen (lassen).

Für Kinder eignen sich besonders Cremes und Lotionen, da diese die Haut weniger austrocknen als Gels. Am besten sollten die Produkte dermatologisch getestet sein, da einige Emulgatoren sowie Duft- und Konservierungsstoffe in Verbindung mit Sonnenlicht Unverträglichkeitsreaktionen hervorrufen können.

Vermeiden Sie für Ihre Kinder dünnflüssige Präparate und Sprays, auch wenn diese praktischer erscheinen und von den Kindern oft auch lieber gemocht werden als zähflüssige Cremes. Falls Sie dennoch Sprays benutzen, müssen Sie daran denken, dass Sie zwei- bis dreimal nachsprayen müssen bis Sie einen Vollschutz erreicht haben. Außerdem müssen die Sprays nach dem Einsprühen auch eingerieben werden, dies wird oft vergessen.

Verwenden Sie immer eine wasserfeste Sonnencreme, denn beim Schwitzen würde der Sonnenschutz sonst zu stark nachlassen. **Achtung wichtig:** Wasserfest bedeutet nicht, dass die Schutzschicht Planschen, Baden und Abtrocknen übersteht.

2. Lichtschutzfaktor 50 und mehr benutzen

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an um welchen Faktor man länger in der Sonne bleiben kann. Bei einer Eigenschutzzeit von 5 Minuten bei einem Kleinkind würde ein Schutzfaktor von 20 eine Schutzzeit von 100 Minuten ergeben. Da der LSF jedoch nur einen Durchschnittswert darstellt, empfehle ich grundsätzlich nach spätestens zwei Dritteln der „erlaubten Zeit“ in den Schatten zu gehen, den LSF also nicht „auszureizen“. Aufgrund der zunehmenden Intensität der Sonneneinstrahlung empfehle ich inzwischen grundsätzlich LSF 50 und mehr.

Wenn Sie bei sehr kleinen Kindern die Wahl zwischen einem Produkt mit chemischem UV-Filter mit sehr hohem LSF und einem Produkt mit etwas geringerem LSF und dafür rein mineralischen UV-Filter haben, wählen Sie das Produkt mit dem mineralischen UV-Filter.

3. Wann Sie Ihr Kind eincremen sollten

Wenn Sie Produkte mit chemischen UV-Filtern verwenden, müssen Sie Ihr Kind unbedingt mindestens 20 bis 30 Minuten bevor es nach draußen geht eincremen, da es eine Zeit dauert bis der volle Schutz besteht.

Mineralische UV-Filter wirken sofort.

Geht Ihr Kind in eine Kita und dort auch ins Freie, denken Sie unbedingt daran, dass Sie bereits morgens vor dem Anziehen ausreichend eincremen. Auf diese Weise hat Ihr Kind einen Grundschutz für den Tag, auch wenn es die Ärmel hochzieht oder die Beine hochkrempelt ist es geschützt. Wichtig ist, dass Sie die Creme ausreichend dick auftragen (siehe 5. Wie Sie Ihre Kinder eincremen sollten).

4. Regelmäßig nachcremen

Regelmäßiges nachcremen ist wichtig, damit der Schutz durchgängig bestehen bleibt. Spätestens alle zwei Stunden sollten Sie nachcremen. Nach dem Planschen oder Baden trocknen Sie Ihr Kind bitte sofort ab, denn die Wassertropfen wirken wie ein Brennglas. Nach dem Abtrocknen cremen Sie dann direkt nach. **Achtung wichtig:** Nachcremen erhöht nicht die maximale Schutzzeit!

5. Wie Sie Ihre Kinder eincremen sollten

Tragen Sie Sonnencreme nach dem Motto „viel hilft viel“ sehr großzügig auf. Wenn Sie zu wenig Sonnencreme nehmen, besteht das Risiko, dass der angegebene LSF nicht erreicht wird.

Die Schutzwirkung von Sonnencreme nimmt ab, wenn diese in die Haut eingerieben wird. Daher ist es besser, die Creme als dünnen Film aufzutragen.

Tests haben gezeigt, dass Eltern vielfach unbewusst bei Eincremen einen „Sicherheitsabstand“ von einem oder zwei Zentimetern zur Kleidung einhalten, damit die Kleidung nicht verschmiert wird. Das gleiche gilt für den Haaransatz. Achten Sie ganz

bewusst darauf, dass sie bis zur Kleidung eincremen, am besten cremen Sie sogar noch einen Sicherheitsabstand unter der Kleidung ein. Cremen Sie auch direkt bis zum Haaransatz.

6. An die feuchtigkeitsspendende Hautpflege am Abend denken

Die Sonne trocknet die Haut Ihres Kindes aus, cremen Sie Ihr Kind daher abends mit einer Feuchtigkeitslotion oder einem After-Sun-Produkt ein.

Sonnenbrand behandeln

Ist es trotz allem Schutz doch zu einem Sonnenbrand gekommen, sollte Sie diesen gleich behandeln. Dafür eignen sich feuchte Umschläge. Der Wirkstoff Ibuprofen wirkt nicht nur gegen den Schmerz sondern auch gegen die Entzündungsreaktion. Achten Sie auf die kindergerechte Dosierung des Zäpfchens bzw. der Tablette.

Bei einem starken Sonnenbrand oder einer starken, großflächigen Rötung der Haut, gehen Sie bitte mit Ihrem Kind zum Arzt.

(Empfehlungen des Hautarztes Dr. Uwe Kirschner)