

Ihr Gesundheitsamt informiert:

Die richtigen Sonnenschutzmaßnahmen für Kinder im Überblick

Sonne meiden

Kinderhaut ist um ein vielfaches empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Der Eigenschutzmechanismus entwickelt sich erst nach und nach. Erst mit 15 Jahren erreicht die Haut die vollständige Fähigkeit zur Eigenpigmentierung (Bräunung).

Kinder sollten bis zum Ende des 1. Lebensjahres nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Ein Vitamin-D-Mangel droht nicht, weil Säuglinge in den ersten 12 bis 18 Monaten täglich Vitamin D erhalten.

Zwischen **11.00 und 15.00 Uhr erfolgt 65% der UV-B-Strahlung**, in dieser Zeit sollte die Sonne in jedem Alter gemieden werden. Kinder möglichst an schattigen Plätzen spielen lassen.

Kleidung

Schatten und sonnendichte Kleidung sind der wirksamste Sonnenschutz. Die Kleidung sollte weit geschnitten und möglichst lang sein, die Kopfbedeckung sollte Gesicht, Nase und Nacken ausreichend schützen, die Schuhe sollten bequem sein und den Fuß vollständig bedecken.

Bei extremer Sonnenbelastung ist **UV-Schutzkleidung** indiziert. Der UV-Protektions-Faktor (**UPF**) der Textilien entspricht in der Aussage dem Lichtschutzfaktor (**LSF**) bei Sonnencremes, er sollte nicht geringer als 30 sein (je dunkler und dichter der Stoff, desto besser der UV-Schutz). Ein einfaches Baumwollhemd hat einen UPF von ca. 10, dichte dunklere Baumwollkleidung von ca. 20, spezielle Webkonstruktionen und UV-Strahlen absorbierende Chemiefasern erreichen Werte bis 80 und sind somit deutlich effektiver als kosmetische Sonnenschutzmittel.

In Deutschland ist die Klassifizierung der Textilien nach dem **UV-Standard 801** üblich.

Sonnenbrillen mit UV-Schutz verhindern Schädigungen der Augenhornhaut und Grauen Star. Beim Kauf sollte auf CE-Kennzeichen und den Vermerk 100 Prozent UV oder 100 UV 400 nm geachtet werden. Die Sonnenbrille sollte die Tönungsstufen 2 oder 3 aufweisen (zum Beispiel „cat2“), geeignete Brillenglas-Färbungen sind braun oder grau.

Sonnenschutzcreme

Babys sollten möglichst nicht mit Sonnenschutzmitteln eingecremt werden, weil die Inhaltsstoffe der Sonnencremes die Haut zu sehr belasten. Ab Beginn des 2. Lebensjahres können Sonnenschutzmittel als Ergänzung zum textilen Sonnenschutz an nicht geschützten Hautbereichen (Hände, Gesicht) angewendet werden.

Bei Sonnenschutzmitteln stehen zwei Optionen zur Verfügung:

- **Mineralische** (physikalische) Substanzen (Zinkoxid, Titandioxid), die auf der Haut verbleiben und dort wie ein Spiegel das UV-Licht reflektieren.
- **Chemische UV-Schutzfilter**, die in die Haut einziehen und dort UV-Strahlen absorbieren.

Mineralische Schutzcremes sind für Klein- und Vorschulkinder zu bevorzugen!

Um wie viel länger der Aufenthalt in der Sonne durch Auftragen einer Sonnenschutzcreme verlängert werden kann, hängt neben dem Lichtschutzfaktor (LSF) auch vom individuellen Hauttyp und dem UV-Index (Intensität der Sonnenstrahlung) ab.

Die natürliche Sonnenbrandschwelle ohne Schutz hängt vom Hauttyp ab:

- Der **Hauttyp 1** hat eine Eigenschutzzeit von ca. 5 Minuten. Er hat häufig rotblondes Haar, sehr helle Haut, Sommersprossen und meist blaue Augen.
- Der **Hauttyp 2** hat eine Eigenschutzzeit von ca. 10 Minuten. Man erkennt ihn an blonden oder hellbraunen Haaren. Die Augen sind blau oder braun.
- In Europa ist der **Hauttyp 3** am häufigsten. Er hat braune Haare und Augen. Die Eigenschutzzeit beträgt ca. 20 Minuten.
- Die **Hauttypen 4, 5 und 6** haben dunkle Haut, Augen und Haare. Die Eigenschutzzeit beträgt 45 - 90 Minuten.

Der **Lichtschutzfaktor (LSF)** gibt an, um wie viel Mal länger man in der Sonne bleiben kann, bevor ein Sonnenbrand auftritt. Lichtschutzfaktor 20 bedeutet zum Beispiel, dass man theoretisch 20-mal länger in der Sonne bleiben kann, bevor man einen Sonnenbrand bekommt, als wenn man sich ungeschützt der Sonne aussetzt (wenn die Eigenschutzzeit 10 Minuten beträgt und ein Sonnenschutzfaktor von 20 benutzt wird, so sind es 10 Minuten x 20 = 200 Minuten (ca. 3 Stunden). Bei hohem UV-Index (kann tagesaktuell den Wetterberichten entnommen werden) verkürzt sich diese Zeit um bis zu 40%.

Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) empfiehlt für Kinder einen Lichtschutzfaktor von 30, für Erwachsene mindestens 20. Ein LSF von 50 ist nur selten indiziert (z.B. bei Albinismus). Mit einem LSF von 30 ist die Mehrzahl der Kinder ausreichend geschützt, vorausgesetzt die Sonnenschutzcreme wird ausreichend großzügig aufgetragen.

Sonnenschutzmittel müssen neben dem **UVB-Schutz**, der sich im Lichtschutzfaktor ausdrückt, auch einen **UVA-Filter** beinhalten.

Besonders geeignet sind **für Kinder Cremes und Lotionen**, denn diese trocknen die Haut weniger aus als Gele oder Produkte auf Alkoholbasis.

Das Eincremen sollte eine halbe Stunde **vor Beginn der Sonnenexposition** und **großzügig** erfolgen (2 mg pro cm², dies bedeutet, dass die Menge eines Kaffeelöffels gerade für das Eincremen des Gesichtes ausreicht).

Zwar verlängert das **Nachcremen** die Schutzzeit nicht, hilft jedoch den Abrieb durch Schwitzen, Baden oder Textilien auszugleichen und somit den Schutz zu erhalten. „**Sonnenterrassen**“ wie Stirn, Nasenrücken, Ohren und Schultern müssen besonders sorgfältig eingecremt werden.

Sonnenschutz ist auch an bedeckten Tagen erforderlich, denn selbst eine geschlossene Wolkendecke hält höchstens 20% der UV-Strahlung ab. Im Gebirge nimmt die Strahlenintensität pro 1000 Meter um 20% zu und unter der Wasseroberfläche sind immer noch über 50% der UV-Strahlung messbar.

Sonnenschutzmittel **schützen zwar vor Sonnenbrand, jedoch nicht vor Krebs**. Sie sollten nicht dazu verleiten, den Aufenthalt in der Sonne zu verlängern oder Tageszeiten mit hoher UV-Belastung zum Sonnenbaden zu nutzen. **Zwei oder mehr Sonnenbrände im Kindesalter sind ein Risikofaktor für die Entstehung des malignen Melanoms (Hautkrebs) im jungen Erwachsenenalter.**

Für eine ausreichende Eigenbildung von Vitamin D sollten Gesicht, Hände und Arme 2-3 mal pro Woche für kurze Zeit - die Hälfte der Eigenschutzzeit - unbedeckt und ohne Sonnenschutz Sonne abbekommen.

Gerne beantwortet das Sekretariat des Gesundheitsamtes Karlsruhe hierzu weitere Fragen:

Telefon: 0721 936 - 81 390 oder 81 070

E-Mail: gesundheitsamt.kinder.jugend@landratsamt-karlsruhe.de

Literaturangabe:

- Risikofaktor Sonne „Die Haut vergisst nichts“, Deutsches Ärzteblatt/Jg.102/Heft 26/1.Juli 2005
- Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP)
Postfach 100745
20005 Hamburg
Fax 040/230292
www.unserehaut.de
- Deutsche Krebshilfe (DKH)
Postfach 1467, 53004 Bonn
Fax 0228/7299011
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
- „Sonnenbrand - krebsrot statt urlaubsbraun“ Deutsche Apotheker Zeitung/145 Jg. Nr.27/07.07.2005
- Bundesamt für Strahlenschutz
Postfach 100149
38201 Salzgitter
E-Mail: ePost@bfs.de
www.bfs.de
- www.sonne-mit-verstand.de
Homepage des Bayerischen Staatsministeriums Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz
- Internationales Textilforschungszentrum Hohensteiner Institute
www.hohenstein.de
- Deutscher Wetterdienst UV- Prognose unter www.dwd.de/de/WundK
- BzGA Kindergesundheit-info.de www.bzga.de
- Consilium Themenheft 04.2017 Physiologie und Pflege der Haut in den ersten Lebensjahren, UV-Schutz bei Kleinkindern, Prof. Höger