

Ausgabe Juli 2019

Babys und Kinder vor der Sommer-Sonne richtig schützen!

Wichtige Empfehlungen der Stiftung Kindergesundheit für Sandkasten, Strand und Berge

In den letzten 30 Jahren hat sich das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, verdreifacht. Als Hauptrisiko gelten die kurzwelligen, aggressiven UVB-Strahlen des Sonnenlichts. Kann denn etwas so angenehmes wie die strahlende Sommer-Sonne wirklich so gefährlich sein? Leider ja, und zwar besonders für die Kinder, sagt die Stiftung Kindergesundheit. Die Kinderhaut ist viel dünner, durchlässiger und empfindlicher als die von Erwachsenen. Ihre Eigenschutzzeit beträgt bei intensiver Sonnenbestrahlung nicht mehr als bis zu zehn Minuten. Mag es auf den ersten Blick übertrieben erscheinen: Schon nach diesen zehn Minuten droht kleinen Kindern bereits ein Sonnenbrand. Wiederholte Sonnenbrände in der Kindheit steigern aber das Risiko, im späteren Alter an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb dürfen Babys und kleine Kinder die Sonne nur mit großer Vorsicht genießen, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme.

„Je jünger Kinder sind, umso angreifbarer ist ihre Haut durch die ultravioletten Strahlen der Sonne“, betont Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Sie kann noch nicht schnell genug Pigmente herstellen, die sie vor den UV-Strahlen schützen. Deshalb sollten sich Babys im ersten Lebensjahr nur im Schatten aufhalten und selbst dort durch Hemdchen mit langen Ärmeln und einen Hut mit breiter Krempe geschützt werden“. Sonnencreme für Babys sollte einen Lichtschutzfaktor 50 haben und für die empfindliche Babyhaut geeignet sein.

Dabei gibt es allerdings ein Problem: Ein konsequenter Sonnenschutz verhindert nicht nur Sonnenbrände, sondern auch die Bildung des lebenswichtigen Vitamins D in der Haut. Babys sollten deshalb ab der ersten Lebenswoche bis zum zweiten erlebten Frühsommer, also je nach Geburtszeitpunkt für die Dauer von einem bis anderthalb Jahren, zusätzlich zur Muttermilch oder Säuglingsnahrung Tabletten oder Tropfen mit täglich 400 bis 500 Einheiten Vitamin-D-3 erhalten. Am besten kombiniert mit der Fluoridprophylaxe gegen Karies, betont die Stiftung Kindergesundheit.

Ab in die Sonne – aber nicht zur Mittagszeit

Kommt ein Kleinkind in die Sonne, muss es an den unbedeckten Körperstellen im Gesicht, am Nacken, an den Händen und Füßen mit speziellen für die Kinderhaut entwickelten Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) geschützt werden, betont die Stiftung Kindergesundheit. Auch größere Kinder sollten erst allmählich länger in der Sonne bleiben und bei intensiver Sonnenbestrahlung über mehr als 10 Minuten mit einem Sonnenschutzmittel vor den Strahlen geschützt sein. Besonders sonnenbrandgefährdete Stellen wie Nase, Lippen und Ohren nicht vergessen! In der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr gehören alle Kinder in den Schatten. Swimmingpool, Sandkasten und Schaukel im eigenen Garten sollten so angelegt sein, dass sie zu der Zeit, in der sich Kinder dort besonders häufig aufhalten, im Schatten liegen.



Umfragen zufolge glauben viele Eltern, dass bei bedecktem Himmel keine Gefahr besteht. Leider falsch, sagt die Stiftung Kindergesundheit: Selbst bei Wolken können noch 50 bis 80 Prozent der UV-Strahlung auf die Erde gelangen. Auch Sonnenschirme können die Strahlen nicht ganz abhalten.

In unseren Breiten strahlt die Sonne am stärksten zwischen Ende Mai und Ende Juli. Kinder benötigen in dieser Zeit einen Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor LSF von über 30. Für Erwachsene mit normal empfindlicher Haut empfehlen sich Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor zehn bis 15. Wichtig ist dabei, dass das Mittel die Haut sowohl vor den langwelligeren UV-A-Strahlen als auch vor den kurzwelligeren UV-B-Strahlen schützt.

Je kleiner das Kind, desto wichtiger ist der Lichtschutz auf der Basis von Mikropigmenten wie z.B. Zinkoxid oder Titandioxid, betont die Stiftung Kindergesundheit. Chemische Lichtschutzfilter sind dagegen weniger empfehlenswert, weil sie in die empfindliche Haut kleiner Kinder eindringen und unerwünschte Wirkungen entfalten können.

Bitte nicht geizen mit Creme oder Spray

Für Sonnenschutzmittel gilt der Grundsatz: „Klotzen statt Kleckern“. Sie sollten großzügig aufgetragen und leicht eingerieben werden. Dazu müssen bei einem fünfjährigen Kind etwa zehn Gramm Creme pro Anwendung für den ganzen Körper aufgetragen werden. Ein 1,80 Meter großer Erwachsener braucht laut Berechnungen der Stiftung Warentest sogar 40 Milliliter für seinen Körper – das ist eine Menge von drei Esslöffeln!

Wichtig zu wissen: Einmal auftragen reicht leider nicht. Auch als „wasserfest“ bezeichnete Sonnenprodukte verlieren durch den Wasserkontakt bis zu 50 Prozent ihre Schutzwirkung. Beim anschließenden Abtrocknen, beim Liegen auf Handtüchern oder Decken und auch durch Schwitzen kann sich der Schutz weiter abschwächen, ein Nachcremen ist deshalb notwendig.

Werden gleichzeitig Sonnenschutz und Mückenabwehr benötigt, sollte stets das Sonnenschutzmittel zuerst aufgetragen werden und erst 15 bis 30 Minuten später das Anti-Mücken-Mittel, um die Wirkung des Sonnenschutzes nicht zu gefährden.

Richtig anziehen – gerade wenn es heiß ist!

Wichtig ist auch das Tragen eines Sonnenhutes mit Gesicht- und Nackenschutz. Generell gilt auch für größere Kinder und Erwachsene: Weite Kleidung, Hüte mit breiter Krempe und Schatten sind immer noch der beste Sonnenschutz. Auch im Sandkasten, im Planschbecken oder bei Wanderungen sollten Kinder eine Kopfbedeckung tragen.

Allerdings lassen auch Textilien meist immer noch eine Restmenge der UV-Strahlung durch, gibt die Stiftung Kindergesundheit zu bedenken. Da hilft die Beachtung folgender Faustregeln:

O Je engermaschiger der Stoff, umso besser schützt er vor UV-Strahlung. Ein gewöhnliches, dicht gewobenes Baumwollshirt hat etwa Lichtschutzfaktor 20, bei leichter Baumwollkleidung beträgt der Lichtschutzfaktor nur etwa 2 bis 10.



O Locker geschnittene Kleidung schützt besser als eng anliegende.

O Dunkle Stoffe schützen besser als helle.

Die Stiftung Kindergesundheit warnt jedoch davor, die Kinder aus übertriebener Angst vor Sonnenschäden in ihrem Bewegungsdrang unverhältnismäßig einzuschränken: „Für die Entwicklung eines Kindes ist regelmäßige Bewegung im Freien von fundamentaler Bedeutung“, unterstreicht Professor Berthold Koletzko. „Eltern sollten ihre Kinder nach draußen schicken, wann immer es ihnen Zeit und äußere Umstände erlauben. Um von den gesundheitlichen Vorteilen von Frischluft und Sonne zu profitieren, sollten sich alle Kinder mindestens eine halbe Stunde am Tag regelmäßig unter freiem Himmel aufhalten und bewegen können“.

Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.

Unabhängige und wissenschaftlich basierte Berichterstattung braucht Förderer:

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt.

Mit einem Beitritt zum **Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit** können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Spendenkonto: HypoVereinsbank München
IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20
SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Vielen Dank!

