



## Wie schütze ich die Haut meines Kindes vor Schäden durch Sonne?

Sonne wärmt angenehm, Sonne ist wichtig für unsere Psyche, Sonne ermöglicht unserer Haut die Bildung von Vitamin D (wichtig für den Aufbau ausreichender Knochenmasse, für die Infektabwehr, sogar für den Schutz vor Krebs) – und im Freien baden oder sich bewegen geht eben nicht, ohne sich der Sonne auszusetzen.

Gleichzeitig wissen wir: zuviel Sonne bedeutet erhöhtes Hautkrebsrisiko und vorzeitige Hautalterung.  
**Deutlich erkennbar sonnengebräunte Haut ist out!**

Was sollte man wissen:

- Die körpereigenen Schutzmechanismen der Haut gegen UV-Strahlen sind bei Kindern noch nicht voll entwickelt.
- Die Haut von Kindern reagiert daher besonders empfindlich auf Sonne.
- Bereits nach sehr kurzer Zeit kann Kinderhaut nachhaltig geschädigt werden – auch ohne sichtbare Hautrötung.

Hochwertige Sonnenschutzmittel mit hohem Sonnenschutzfaktor (z. B. Ladival – SSF 30-50+, Daylong Kids – SSF 40 oder MicroSonne – SSF 20-30) sind wichtig. Sie sollten folgende Kriterien erfüllen:

- UVA-/UVB-Schutzverhältnis gemäß EU-Empfehlung
- Frei von Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen, PEG-Emulgatoren, Mineral- und Silikonölen.
- Bei Neurodermitis geeignet bzw. „dermatologisch geprüft“.

Bei der Anwendung ist an Folgendes zu denken:

- Auch im Kindergarten und auf dem Spielplatz an Sonnenschutz denken.
- Auch bei „wasserfestem“ Sonnenschutz regelmäßig nachcremen.
- Genügend Sonnencreme auftragen. Füße, Hände, Ohren nicht vergessen!
- Nicht zu stark einmassieren, da sonst die Filter- oder Reflektorsubstanzen Wirkung einbüßen.

Leider können wir uns nicht darauf verlassen, dass die nicht rot gewordene Haut auch nicht geschädigt wurde. Es mehren sich wissenschaftliche Hinweise, dass Pigmentmale („Muttermale, Leberflecken“) bei Anwendung von Sonnenschutzmitteln früher und häufiger auftreten. Nicht weil man Sonnenschutzmittel verwendet, sondern weil man mit deren Anwendung sich in falscher Sicherheit wiegt und länger in der Sonne aufhält. Und die Zahl der Pigmentmale stellt **den** entscheidenden Risikofaktor für eine spätere Hautkrebsentwicklung dar.

Sonnenschutzmittel ermöglichen also einen längeren Aufenthalt in der Sonne, ohne Sonnenbrand zu bekommen. Dadurch wird aber wahrscheinlich das Hautkrebsrisiko gesteigert, weil bereits vor Erreichen der Sonnenbrandschwelle entsprechende Schäden gesetzt werden.

Deshalb entscheidet unser Freizeitverhalten über unser langfristiges Hautkrebsrisiko:

- Möglichst kein Aufenthalt in der prallen Sonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- Auch ein bedeckter Himmel schützt nicht vor UV-Belastung, insbesondere im Gebirge bzw. in der Höhe oder am Meer.
- Über die in den nächsten 3 Tagen zu erwartende UV-Belastung können Sie sich auf [www.bfs.de/de/uv/uv\\_messnetz/uvi/prognose.html](http://www.bfs.de/de/uv/uv_messnetz/uvi/prognose.html) informieren.
- So oft und so lange wie möglich langärmelige Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen – je jünger umso konsequenter.
- Früh im Jahr sollte man die Haut besonders gut schützen und langsam und schrittweise an Sonne „gewöhnen“. Eine gewisse Bräunung signalisiert auch eine gewisse Abhärtung der Haut.
- Die UV-Belastung hängt vor allem vom Sonnenstand ab, sie ändert sich daher am stärksten mit der Tageszeit, der Jahreszeit und der geografischen Breite.