

Siegen, 10. August 2023

Sonnenbrand bei Kindern darf nicht unterschätzt werden: Kinderklinik hält Tipps parat

Der Sommer ist in vollem Gange. Viele Kinder verbringen wieder ganze Tage im Freien. Die ausgiebige Bewegung im Freien fördert nicht nur die kindliche Entwicklung, sondern auch die Vitamin D-Bildung über die Haut. Da die Kinderhaut aber nicht schnell genug und ausreichend Pigmente produziert, sollte sie nur möglichst wenig direkte Sonnenbestrahlung abbekommen. Auch kann die kindliche Haut erlittene UV-Strahlen nur gering reparieren. „Umso wichtiger ist der richtige Sonnenschutz. Er vermeidet akute Sonnenbrände und auch chronische Hautschäden wie vorzeitige Alterung und die Begünstigung der Entstehung von Hautkrebs“, meint Dr. Gebhard Buchal, Chefarzt Pädiatrie in der DRK-Kinderklinik in Siegen. „Sonnenschutz der Kleinen ist gezielte Primärprävention. Schließlich erhöht jeder Sonnenbrand im Kindesalter das Risiko von Hautkrebs im Erwachsenenalter wesentlich. Für Kinder kann ein starker Sonnenbrand durch den Flüssigkeitsverlust sogar lebensgefährlich sein.“

Kinder können ihren Wärmehaushalt noch nicht so regulieren. Deshalb reagieren sie weitaus empfindlicher auf Sonnenstrahlung und -hitze. Sie schwitzen weniger, brauchen aber im Verhältnis gesehen mehr Wasser als ein erwachsener Mensch. „Wenn Kinder längere Zeit in der Sonne sind und spielen, sollten sie unbedingt durch kindgerechte Sonnenschutzmittel (ab Lichtschutzfaktor 30) und entsprechende Kleidung geschützt sein und sich am besten im Schatten aufhalten“, meint Gebhard Buchal. Und: Für Kinder unter einem Jahr muss die Sonne absolut tabu sein. Ihre Haut ist besonders empfindlich, gerade wenn es um die UV-Strahlung geht. „Die Haut ist noch sehr dünn, und der UV-Eigenschutz muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln“, so der Chefarzt. Gleichzeitig brauchen Mädchen und Jungen aber auch möglichst viel Gelegenheit, sich im Freien auszutoben und zu bewegen. Sie sind also naturgemäß der UV-Strahlung besonders ausgesetzt.

Der einzige Sonnenschutz für Kleinkinder einschließlich des Kindergartenalters ist es, gut behütet und beschirmt die direkte Sonne zu meiden. Langärmlige Baumwoll-Kleidung bietet hier einen guten Schutz. Kopfbedeckungen mit Gesichts- und Nackenschutz sollten die Regel sein und zum Sonnen-Outfit gehören. „Spezielle UV-Schutzkleidung empfiehlt sich für extrem lichtgefährdete Kinder“, rät der Chefarzt. Gut zu wissen: Mehr als 80 Prozent der täglichen UV-Strahlung fallen zwischen 11 und 16 Uhr an. Wer einfach die pralle Mittagssonne meidet, vermindert das Risiko eines Sonnenbrandes wesentlich. „Schulkindern kann man sehr anschaulich die Schattenregel vermitteln: Spiel nicht in der prallen Sonne, solange Dein Schatten kleiner ist als Dein Körper“, erläutert Gebhard Buchal.

Ist doch der Fall eingetreten, dass das Kind zu großer Sonneneinstrahlung ausgesetzt war, sollten die Eltern ihren Zögling zuerst in eine kühlere, schattigere Umgebung bringen. Ist der Zustand des Kindes Besorgnis erregend, muss eine Kinderarzt-Praxis aufgesucht werden. „Quarkwickel, aber auch feuchte Umschläge mit Joghurt oder Kräutertee können bei leichtem Sonnenbrand helfen“, meint Gebhard Buchal. „Für Kinder geeignete, kühlende Lotionen, Feuchtigkeitscremes und Gels beruhigen die Haut und tragen zur Gesundheit bei.“ Auch dürfen die gereizten Hautstellen keiner Reibung ausgesetzt sein. Entsprechend ist also leichte Kleidung oder gar keine angesagt. „In keinem Fall darf man bei einem starken Sonnenbrand die entstandenen Bläschen öffnen oder entfernen“, warnt der Chefarzt. Hier besteht Entzündungsgefahr - darum muss sich ein Kinderarzt kümmern. „Geben Sie dem Kind genug zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Beruhigen und trösten Sie es und geben Schmerzmittel bei Bedarf. Gegebenenfalls ist auch eine stationäre Behandlung mit intravenöser Flüssigkeits-Zufuhr oder auch Verbrennungs-Intensivbehandlung, wie in der DRK-Kinderklinik Siegen möglich, notwendig. Und ganz wichtig: Das Kind darf erst wieder in die Sonne, wenn die Haut komplett ausgeheilt ist.“



Bildzeile „Buchal“: „Der richtige Sonnenschutz ist immens wichtig. Er vermeidet akute Sonnenbrände und auch chronische Hautschäden bei Kindern“, meint Dr. Gebhard Buchal, Chefarzt Pädiatrie in der DRK-Kinderklinik.

Informationen zur DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH:

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.
- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **jährlich etwa 5700 Patienten stationär und rund 63.000 Patienten ambulant** versorgt.
- 158 Betten im stationären Bereich, davon 14 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Fast **1.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** - Ärzte, Pflegekräfte, Psychologen und Therapeuten sorgen für ihre bestmögliche medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung.
- **Interdisziplinarität** ist eine unserer Stärken. Denn unsere Kinderklinik ist mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum so breit aufgestellt, dass wir für nahezu

jedes Krankheitsbild einen eigenen Spezialisten im Haus haben. Bei komplexen Erkrankungen können wir so jederzeit auch fachbereichsübergreifende Teams bilden, die unsere Patienten mit dem nötigen Know-how ganzheitlich betreuen. Für die optimale Versorgung einiger besonderer Krankheitsbilder, wie z.B. Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, gibt es an unserer Kinderklinik sogar ein fest eingerichtetes Kompetenzzentrum.

- Zum multiprofessionellen Team der DRK-Kinderklinik Siegen gehören Kinder- und Jugendärzte verschiedener Fachrichtungen, Kinderchirurgen und -anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychiater, das Pflegepersonal, ein breites Spektrum an Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, Mitarbeiter des sozialen Dienstes, Seelsorger, Lehrer und Erzieher.

Die Lebensqualität für Kinder verbessern.

Das ist unser Auftrag.