

Siegen, 2012

## Wie Kinder mit optimalem Sonnenschutz den Sommer genießen können

Kinder- und Jugendärzte der DRK-Kinderklinik Siegen geben sinnvolle Tipps für den Umgang mit der Sonne

---

Die Temperaturen haben endlich die 20 Grad-Marke überschritten, die Freibäder sind geöffnet, der Sommerurlaub steht vor der Tür – kurz: die Zeit des Sonnenbadens ist gekommen. Besonders Kinder kennen keine Zurückhaltung, wenn es darum geht, sich bei Spiel und Spaß in der Sommersonne zu vergnügen. Doch die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. Kinderhaut ist in ihrer Funktionsfähigkeit noch nicht ausgereift, dadurch ist deren Sonnenempfindlichkeit erhöht. Ohne den richtigen Sonnenschutz geht es nicht! Sonnenstrahlen schädigen auf Dauer die ungeschützte Haut und jeder in der Kindheit und Jugend erlittene Sonnenbrand erhöht die Gefahr, in späteren Jahren an Hautkrebs zu erkranken. Babys und Kleinkinder bis zum Alter von 2 Jahren sollten möglichst gar nicht direkt der Sonne ausgesetzt werden.

Wie man seine Kinder ausreichend vor der Sonne schützen kann, das fassen unsere Kinder- und Jugendärzte in drei Punkten zusammen. Im Prinzip gilt es: 1. die direkte Sonnenbestrahlung zu vermeiden, 2. die Kinder nur mit geeigneter Kleidung in die Sonne zu lassen und 3. kindgerechte Sonnenschutzpräparate anzuwenden.

Selbst Wolken oder Sonnenschirme lassen noch zwischen 50-80 % der schädlichen UV-Strahlung durch. Da Kinder jedoch weniger auf ihre Haut achten als Erwachsene, stehen Eltern in der Pflicht, ihren Nachwuchs von der Notwendigkeit des richtigen Sonnenschutzes zu überzeugen. An sonnigen Tagen sollten sich Kinder überwiegend im Schatten aufhalten und unbedingt die Mittagssonne meiden. Freiliegende Hautpartien wie Kopf, Arme und Beine gilt es, gut einzucremen. Für Kinder gibt es spezielle Kindersonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor, die schneller einziehen und weniger Duftstoffe enthalten. Mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad reichlich aufgetragen, erreicht der auf der Packung angegebene Lichtschutzfaktor erst nach einer gewissen Zeit seine volle Wirkung. Wichtig ist

das regelmäßige Nachcremen, insbesondere wenn zwischenzeitlich ein abkühlender Sprung in den Pool oder ins Meer erfrischt. Nicht nur eine gute Sonnencreme ist für den Schutz der Kinderhaut unerlässlich, auch die passende Kleidung und die Kopfbedeckung stellen einen wichtigen Schutz vor Verbrennungen und Sonnenstich dar. Eine Kappe oder ein Sonnenhut, die Gesicht und Nackenbereich abschirmen, sind daher genauso wichtig wie sonnendichte Langarmkleidung aus luftdurchlässigen Materialien mit speziellem UV-Schutz, die zusätzlich einen guten Schutz gegen Insektenstiche bietet. Vermeiden Sie darüber hinaus unpassendes Schuhwerk wie Sandalen – es ist wichtig, dass der Fußrücken ausreichend geschützt wird. Auch Kinderaugen sind schutzbedürftig. Hier kann eine gute Sonnenbrille vor Schäden schützen.

Fazit: Die Mittagssonne gilt es, generell zu meiden. Säuglinge und Kleinkinder gehören prinzipiell nicht in die pralle Sonne! Doch auch wer ein schattiges Plätzchen für seinen Nachwuchs gefunden hat, kann sich nicht sorglos zurücklehnen. Auch hier oder unter bewölktem Himmel droht ein Sonnenbrand. Gehen Sie also mit gutem Beispiel voran! „Wenn Sie selbst sich regelmäßig eincremen, Sonnenbrille und Kopfbedeckung tragen und zu bestimmten Zeiten die direkte Sonne meiden, steigen die Chancen, dass Ihre Kinder dem folgen.“ So fasst die Siegener Kinderärztin Eva Hackenbruch ihre Empfehlungen zusammen.