

Praxis Tannenstraße

Dipl.-Med. Birgit Lange
Dr. med. Tilmann Hacker
Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin

Datum: 28.07.2022

Empfehlung für:

Patient:

Mustermann, Max

Wildparkstraße 7 09247 Röhrsdorf

geboren: 01.01.2000

Sonnenschutz / UV-Schutz für Kinder

Die Haut von Säuglingen und (Klein-)Kindern ist besonders empfindlich!

- Für Säuglinge und Kleinkinder bedeutendster Schutzfaktor: **Meidung der direkten Sonneneinwirkung**
- - Aufenthalt im Schatten:
Gerade am Wasser reflexionsbedingt auch im Schatten intensive UV-Belastung
Auch bei bedecktem Himmel ist noch Vorsicht angesagt, denn bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung dringen auch dann noch bis auf die Haut durch.
Meiden Sie auch mit Sonnenschutz, wie Schirm oder Verdeck, die pralle Sonne, damit Ihr Kind nicht überhitzt wird.
Während intensivster Besonnung: später Vormittag – Nachmittag: Aufenthalt in Räumen
 - Textiler Sonnenschutz:
Hut mit Krempe (Schutz auch für Gesicht, Ohren, Nacken), langärmelige lockere (farbige) Kleidung
 - Falls nicht ausreichend:
Sonnenschutzmittel Faktor 20-30
Bei Säuglingen möglichst ganz vermeiden
Unter 6 Jahren ausschließlich mit physikalischem Filter = mineralische Substanzen: Zinkoxid, Titandioxid als Mikropartikel (keine Nanopartikel – transcutane Penetration – Aufnahme durch die Haut - kann bei kleinen Kindern nicht ausgeschlossen werden)
Ab Schulalter auch mit chemischen Filtern möglich

Chemische Sonnenlichtfilter:

- Was spricht für **chemische** Lichtschutzfilter?
 - sie sind wirksam
 - sie sind unsichtbar (keine weiße Verfärbung)
- Was spricht gegen **chemische** Lichtschutzfilter?
 - bei Kindern deutlich stärkere Resorption (Aufnahme) (chemische Lichtschutzfilter können z.B. im Urin nachgewiesen werden)
 - Chemische Lichtschutzfilter können in die Muttermilch gelangen (nachgewiesen für 4-Methylbenzyliden-Kampher und Octocrylene)
 - Chemische Lichtschutzfilter können möglicherweise transplazentar (also auf das ungeborene Baby) übertragen werden
 - Chemische Lichtschutzfilter können allergische und photoallergische Reaktionen („Lichtallergie“) auslösen
 - Chemische Lichtfilter können hormonelle Nebenwirkungen auslösen – es besteht die Gefahr dass es schon bei Ungeborenen und bei Neugeborenen zu einer Exposition gegenüber hormonell wirksamen Chemikalien aus *Kosmetika* – wie z.B. Sonnenschutzmitteln – kommen kann
 - Chemische Lichtfilter finden sich in Trinkwasser und werden in der Nahrungskette angereichert (z.B. Süßwasserfisch)

Von dem Gebrauch von chemischen Sonnenschutzfiltern sollte bei Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren und Stillenden abgesehen werden.

Sonnengerechte Kleidung:

Den wirksamsten Schutz bietet – neben schattigen Plätzen – eine sonnengerechte Kleidung von Kopf bis Fuß:

- Der Kopf, insbesondere auch Gesicht, Nacken und Ohren sind sehr empfindlich. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kind in der Sonne immer einen Hut, eine Kappe oder ein Tuch mit Schirm und Nackenschutz trägt.
- Die Kleidung sollte luftig und nicht zu eng sein und möglichst viel vom Körper bedecken. Langärmelige Hemden oder T-Shirts und weit geschnittene, möglichst lange Hosen sind ideal.
- Nicht alle Stoffe sind sonnendicht. Mittlerweile gibt es T-Shirts, Hemden und Hosen, deren Stoffe durch besondere Webtechniken oder Imprägnierungen einen besonderen UV-Schutz bieten. Diese sollten dem „UV-Standard 801“ entsprechen und der UV-Schutzfaktor (UPF) sollte mindestens 30 betragen.
- Beim Plantschen oder Schwimmen werden Schultern und Rücken am besten durch ein T-Shirt geschützt. Allerdings bieten nicht fest gewebte Baumwoll-T-Shirts keinen ausreichenden Schutz und lassen vor allem im nassen Zustand UV-Strahlen durch. Der Stoff sollte also entweder sehr fest gewebt oder am besten mit einem UV-Schutzfaktor ausgestattet sein.
- Schuhe sollten den Fuß – auch Ferse und Fußrücken – weitgehend bedecken.

Sonnenschutzmittel richtig verwenden:

Ergänzend zum textilen Sonnenschutz sollten alle nicht geschützten Körperteile wie Hände, Gesicht, Fußrücken durch Sonnenschutzmittel geschützt werden. Allerdings darf häufiges Eincremen und ein hoher Lichtschutzfaktor nicht dazu verleiten, Kinder unbesorgt in der prallen Sonne oder länger in der Sonne spielen zu lassen.

- Verwenden Sie nur speziell für Kinder geeignete Sonnenschutzmittel. Cremes und Lotionen trocknen die Kinderhaut weniger aus als zum Beispiel Gele.
- Das Sonnenmittel sollte UV-A- und UV-B-Strahlen blocken mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 20.
- Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen vor dem Hinausgehen – am besten etwa eine halbe Stunde vorher – sorgfältig ein.
- Achten Sie darauf, dass ausreichend Sonnenschutzmittel aufgetragen wird, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist.
- Cremen Sie die Haut bei längeren Aufenthalten im Freien wiederholt ein. Da das Sonnenschutzmittel durch Schwitzen und Abrieb abgetragen wird, ist dieses wiederholte Auftragen nötig, um den Schutz aufrechtzuerhalten. **Die durch den Lichtschutzfaktor angegebene Schutzdauer des Mittels verlängert sich hierdurch jedoch nicht.**
- Beim Schwimmen, Plantschen oder Spielen am Wasser ist das Risiko für einen Sonnenbrand besonders hoch. Dies gilt selbst dann, wenn sich die hauteigenen UV-Filter bereits herausgebildet haben. Bestimmte Stoffe dieses natürlichen Schutzschirms sind nämlich wasserlöslich und waschen sich während des Badens schon innerhalb kurzer Zeit aus.
- Feste Paste in Stiftform für den Lippenschutz
- Besonders in den Bergen: Sonnenbrillen mit ausreichendem UV-Schutz (CE/EN-Norm Klasse 3-4)

Nach:

Kindergesundheit-Info.de der BZGA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) und Consilium pädiatrie 89.2017 Frage 8861 – Antwort P. Höger