

Tipps vom Doc:

## Sonnenschutz für Kinder

**Beim Sonnenschutz gilt wie so oft: Es gibt Regeln – aber man muss Dinge auch mit gesundem Menschenverstand angehen. Bitte nicht aus Panik vor UV-Schäden die Kinder einsperren. Denn beides ist möglich: Bewegung im Freien und sicherer Sonnenschutz – wenn man einige Spielregeln beachtet. Was nie schadet: Wenn Erwachsene ein gutes Vorbild sind.**

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen, denn der UV-Eigenschutz muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln. Babys dürfen deshalb bis zum 1. Lebensjahr gar keine direkte Sonne abbekommen, und selbst bis zum Vorschulalter sollen Kinder pralle Sonne am besten meiden.

Schatten und sonnengerechte Kleidung sind der wirksamste Sonnenschutz: Kinder möglichst an schattigen Plätzen spielen lassen.

Insbesondere im Sommer und an sonnigen Frühjahrstagen sollten Kinder während der starken Mittagssonne (11–15 Uhr) besser nicht draußen spielen.

Auf sonnengerechte Kleidung achten, die möglichst viel vom Körper bedeckt:

Hut, Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz.

Luftige, möglichst langärmelige T-Shirts oder Hemden aus nicht zu locker gewobenem Material.

Wenn möglich, auf Textilien mit UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30) oder Prüfsiegel („UV-Standard 801“) achten.

Weit geschnittene, möglichst lange Hosen. Bequeme Schuhe, die möglichst auch den Fußrücken bedecken.

Vor allem im Gebirge und an der See: Sonnenbrillen mit gutem UV-Filter.

Sonnenschutzmittel im ersten Lebensjahr möglichst nicht verwenden, da sie die empfindliche Babyhaut unnötig belasten können.

Nicht bedeckte Körperteile, wie Gesicht, Hände oder Fußrücken, durch ein Sonnenschutzmittel speziell für Kinder schützen (ab Lichtschutzfaktor 30). Ausreichend Sonnenschutzmittel auftragen, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist. Bei längeren Aufenthalten im Freien die Haut wiederholt eincremen und den Sonnenschutz nach jedem Baden erneuern.

Häufiges Eincremen und hoher Lichtschutzfaktor sollten nicht dazu verleiten, Kinder unbesorgt in der prallen Sonne oder länger in der Sonne spielen zu lassen.

Hinweis: Auch bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung bis auf die Haut durch. Die Weltgesundheitsorganisation hat deshalb den sogenannten UV-Index eingeführt, der tagesaktuell über Zeitungen, Wetterberichte oder im Internet verbreitet wird. Bis zu einem UV-Index 2 ist kein besonderer Sonnenschutz erforderlich. Darüber hinaus gilt: Je höher der Indexwert ist, umso mehr Schutz ist erforderlich.

Für eine ausreichende Eigenbildung von Vitamin D sollten Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal pro Woche für kurze Zeit – die Hälfte der Zeit, in der es ungeschützt zu einem Sonnenbrand käme – unbedeckt und ohne Sonnenschutz Sonne abbekommen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung