

# „Der Sonnenschutz geht immer vor!“

Keine Kompromisse. Dermatologin Verena Beck über den richtigen Umgang mit UV-Strahlung.

## Was ist bei der Wahl der Sonnenereme zu beachten?

Bis zum 1. Lebensjahr sollte man bei Sonnenexposition mit einer mineralischen Sonnencreme cremen, dann je nach Produktzulassung bis zum 2. oder 3. Lebensjahr weiter. Erst danach kann zu einer chemischen Creme gegriffen werden. Prinzipiell ist eine mineralische Sonnencreme für Kinder sicher zu bevorzugen, aber auch hier muss man immer den Einzelfall abwägen. Der Sonnenschutz geht immer vor. Lässt sich ein Kind etwa sehr ungern mit einer mineralischen Creme einschmieren, weil die eben dicker ist und einen weißen Film hinterlässt, dann lieber eine andere Creme als keine.

## Gibt es eine Faustregel, an der sich Eltern orientieren können?

Die wichtigste Regel ist, reichlich einzuschmieren. Ein hypoallergener Sonnenschutz mit 50+ LSF, der extra für die Kinderhaut entwickelt ist, sollte die erste Wahl sein.

## Wie cremt man richtig? Wie lange vor dem Sonnengang? Wie oft?

Mineralische Sonnencremen schützen sofort, chemische Sonnencremen erst nach etwa 30 Minuten. Am besten ist es, das Kind in der Früh einzuschmieren. Damit ist man erst mal auf der sicheren Seite. Die Frage „Wie oft?“ ist gar nicht so leicht zu beantworten, weil das vom jeweiligen Präparat und vom Freizeitverhalten des Kindes abhängig ist.

## Jetzt ist es passiert: Mein Kind hat einen Sonnenbrand. Was tun?

Wenn da wirklich eine Rötung ist, dann handelt es sich um eine Verbrennung 1. Grades. Da treten Entzündungszellen auf den Plan, und es passiert etwas in der Haut. Man sollte also zum Hautarzt gehen, die betroffene Stelle wird wohl lokal mit einem leichten Cortisonpräparat behandelt werden. Ich weiß, dass das viele Eltern verunsichert, aber es kommt immer auf den Anlassfall und die richtige Dosierung an. Und der Sonnenbrand schadet dem Kind mehr. Darüber hinaus wirken auch kühlende Salben, etwa mit Aloe Vera, oder auch Umschläge aus Töpfen beruhigend auf die Haut. Darüber hinaus ist es auch wichtig, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und darauf zu achten, dass das Kind ausreichend trinkt. Und vor allem: Nicht weiter in die Sonne gehen!



**Vorsorge ist alles. Die wichtigste Regel ist einzuschmieren!**

**Verena Beck,**  
[www.verenabeck.at](http://www.verenabeck.at)



## Gut zu wissen:

Geht es um empfindliche Kinderhaut, kann der Sonnenschutzfaktor gar nicht zu hoch sein.

## Cremen

Unabhängig vom Hauttyp empfiehlt es sich stets, zu einem hypoallergenen Produkt mit 50+ LSF zu greifen. Einen besonderen Fokus auf die Bedürfnisse von Babys- und Kleinkindern legt La Roche Posay mit seiner Produktlinie Athellos – der einzige Hersteller am Markt, der ein Mischpräparat (mineralisch/chemisch) für Babys ab sechs Monaten und damit eine gute Alternative für allergische Kinder anbietet. Mineralische Sonnencremen mussten die längste Zeit gegen ihren schlechten Ruf ankämpfen – dabei hat sich da in den letzten Jahren viel getan. Vor allem die Hersteller Avène und Eco Cosmetics tun sich da mit ihren Kinderlinien hervor. Wer einen guten Schutz für seine Kinder sucht, muss aber nicht unbedingt zu einem Apothekenprodukt greifen. Auch die ultrasensitiven Sprays der DM-Eigenmarke Sundance und die Nivea Sun Kids Sonnenmilch haben bei den letzten Konsumententests (Stiftung Warentest) gut abgeschnitten.

Sommer – das heißt Freiheit, Sand und Freibadwiese. Wasser, Garten, Abenteuer. Es ist die Zeit der Eisfinger, der langen Tage, der schmutzigen Füße und – ja, genau, des Geruchs von Sonnencreme. Denn gründliches Eincremen an Sonnentagen ist Pflicht, schließlich ist das der sicherste und effektivste Weg, den Sommer wirklich unbeschwert genießen zu können. „Geht es um den Sonnenschutz, sollten Kinder immer wie ein rohes Ei behandelt werden“, weiß auch Verena Beck. Sie ist Hautärztin und sieht in ihrer Wiener Praxis tagtäglich, was passiert, wenn Kinder der Sonnenstrahlung ungeschützt ausgesetzt werden: „Das Ergebnis sind langfristige Hautschäden. Und es ist einfach so, dass es einen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Sonnenbränden in der Kindheit und der Wahrscheinlichkeit gibt, an Hautkrebs zu erkranken.“ Die Haut vergisst nie, heißt es, und zahlreiche Studien belegen, dass das Hautkrebsrisiko mit jedem Sonnenbrand steigt. Aber wie schützt man sein Kind nun richtig? Wir bringen Licht ins Empfehlungsdickicht.

#### Der beste Schutz heißt Schatten

Und dann cremen, cremen, cremen. Wobei: Ganz so einfach ist es leider nicht. Denn zumindest im ersten Lebensjahr sollten Kinder am besten gar nicht eingeschmiert werden. Die Neugeborenenhaut ist noch sehr dünn – sie umfasst etwa ein Fünftel der Hautdicke eines Erwachsenen –, und das macht sie nicht nur besonders empfindlich gegenüber der Sonne, sondern auch gegenüber Pflegeprodukten. Es empfiehlt sich also, Babys der direkten Sonnenstrahlung gar nicht erst auszusetzen, und sie luftig, aber flächendeckend zu kleiden, etwa in dicht gewebte Leinwandstoffe. „Die Natur hat das eigentlich ganz gut eingerichtet, immerhin können Neugeborene nicht in die Sonne krabbeln, sie haben es am liebsten gut geschützt, liegen nah an ihren Erwachsenen und werden gerne getragen. Ideale Voraussetzungen, um nicht in der prallen Sonne liegen zu müssen“, sagt Beck. Und weiter: „Wenn es sich aber nicht vermeiden lässt, das Baby etwa sehr aktiv ist, dann geht der Sonnenschutz immer vor. Es gibt Pflege

#### Kein modisches Accessoire:

Gerade bei Brillen ist es wichtig, zu hochwertigen Produkten zu greifen.

## Brillen

Eine Sonnenbrille kann die empfindliche Kindernetzhaut vor der Sonne schützen, dabei muss sie aber gewissen Qualitätsansprüchen genügen. So sollte sie nicht nur ausreichend vor UV-Strahlen schützen, sondern auch bruchstabil sein und keine scharfkantigen Elemente enthalten. Bei der Wahl helfen das CE-Kennzeichen und die Aufschrift „EN 1836:1997“ – sie garantiert die Einhaltung der EU-Sicherheitsstandards. Führende Hersteller sind etwa Ki et la, Shadex oder Jako-o.



**BEI WARZEN**

### STOPPT WARZEN!

- ✔ schnell & effektiv
- ✔ entfernt Warze und Virus
- ✔ punktgenaues Auftragen dank blauer Gel-Technologie



FÜR HAND- & FUßWARZEN



**98%**  
Produktzufriedenheit\*

**Burgit. Einfach gut für meine Füße!**

Medizinprodukt. Gebrauchsanweisung beachten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. \*Ninische Studie, n=20

[www.burgit.at](http://www.burgit.at)