

# Gut

# abgeschirmt

Kinderhaut besitzt nur ein Fünftel der Dicke der Erwachsenenhaut und ist daher besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung.

## Sonnenschutz für Kinder

Kinder sollten generell nur ausgiebig eingecremt und mit Kopfbedeckung in die Sonne. Für Babys ist direkte UV-Strahlung tabu.

INTERVIEW: MAG. ANDREA FALLENT

### IM 1. LEBENSJAHR NUR IM SCHATTEN

In den ersten zwölf Lebensmonaten sollte ein Kleinkind gar keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein:

- Immer darauf achten, dass das Baby keine pralle Sonne abbekommt und sich im Schatten aufhält. Schirm und Verdeck am Kinderwagen schützen auch vor Überhitzung.
- Der Kopf, insbesondere auch Gesicht, Nacken und Ohren, sind extrem empfindlich. Daher sollten Kinder einen Hut oder eine Kappe mit Nackenschutz tragen.
- Sonnenschutzmittel sollten im ersten Lebensjahr nur bedingt eingesetzt werden, Babyöl ist dafür ungeeignet.

# A

uch die Frühlingssonne kann empfindlicher Kinderhaut rasch

Schaden zufügen, wenn diese nicht ausreichend geschützt ist. Hautärztin Dr. Verena Beck erklärt die wichtigsten Faktoren für den achtsamen Umgang mit UV-Strahlen und welche Selbstmedikation bei Sonnenbrand zu empfehlen ist.

**ÖAZ** Welcher Sonnenschutz ist für Babys und Kleinkinder geeignet?

**DR. VERENA BECK** Für Kinder empfehle ich mineralische Produkte mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Sie haben den großen Vorteil, dass sie einerseits nach dem Auftragen sofort wirken, und andererseits nicht über die Haut in den Körper gelangen. Wichtig ist es, dass das Sonnenschutzmittel auf die Hautstruktur des Kindes angepasst ist. Kinder mit atopischem Ekzem beziehungsweise mit sehr trockener Haut benötigen auf jeden Fall spezielle pflegende Inhaltsstoffe, damit die Haut nicht noch mehr austrocknet.

**ÖAZ** Was sollte man bei Kleinkindern noch beachten?

**BECK** Viele Eltern wissen gar nicht, dass Babys prinzipiell gar nicht der Sonne ausgesetzt werden sollten. Das lässt sich bei Familienausflügen und Urlauben nicht immer zur Gänze verhindern. Daher sollte man darauf achten, dass Kleinkinder im Kinderwagen immer mit einem Sonnenschirm und zusätzlich mit Kleidung mit integriertem Sonnenschutz vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt sind. Unverzichtbar ist dabei die Kopfbedeckung mit Nackenschutz. Zusätzlich sollte man Kinder schon frühzeitig daran gewöhnen, Sonnenbrillen zu tragen, um die Augen zu schützen.



„Kinder mit sehr trockener Haut benötigen Produkte mit pflegenden Inhaltsstoffen, damit die Haut nicht noch mehr austrocknet.“

Dr. Verena Beck  
Dermatologin in Wien

**ÖAZ** Was empfehlen Sie für ausgiebige Aktivitäten im Freien?

**BECK** Wenn es möglich ist, sollte man die sonnenintensivsten Stunden – das ist von der Mittagszeit bis circa 16 Uhr – eher meiden. Wesentlich ist, Kinder bei längeren Aufenthalten im Freien wiederholt mit einem hohen Lichtschutzfaktor einzucremen, da die Intensität der UV-Strahlung vor allen an Frühlingstagen oft falsch eingeschätzt wird. Außerdem werden Sonnenschutzmittel durch Schwitzen und Abrieb abgetragen – das gilt auch für wasserfeste Formulierungen. Im Gebirge sollte man daran denken, dass die Strahlung dort besonders stark ist. Bei Ausflügen in höheren Lagen rate ich ohnehin dazu, Kälte- und Sonnenschutz in einem entsprechenden

Produkt zu kombinieren, um für die Einflüsse durch Wind und Kälte gewappnet zu sein.

**ÖAZ** Was kann man tun, wenn es dennoch zu einem Sonnenbrand kommt?

**BECK** In den Sommerurlaub kann man sicherheitshalber ein Akutset für die rasche Behandlung von einem leichten Sonnenbrand mit Dexpanthenol-Pflegeschaum und Hydrocortison-Salbe auf Rezept vom Arzt mitnehmen. Im Fall von großflächigen Rötungen sollte ein Kind aber auf jeden Fall von einem Arzt behandelt werden.

**ÖAZ** Ist eine regelmäßige Kontrolle von Muttermalen bereits im Kindesalter notwendig?

**BECK** Prinzipiell wäre es wichtig, dass die Eltern auf Veränderungen von Muttermalen bei ihren Kindern und sich selbst achten. Eine regelmäßige Kontrolle beim Hautarzt ist angeraten, wenn viele Muttermale vorhanden oder bereits Fälle von Hautkrebs in der Familie aufgetreten sind.

**ÖAZ** Benötigt Kinderhaut nach der Sonnenexposition extra Pflege?

**BECK** Ich bin eher eine Verfechterin des Mottos: Weniger ist mehr. Das gilt vor allem für die Inhaltsstoffe bei Kinderprodukten. In diesem Zusammenhang sollte man darauf achten, dass darin möglichst auf Duftstoffe oder ätherische Öle verzichtet wird. Ansonsten kommt auch bei Kindern sehr häufig Aloe vera zum Einsatz. Bei sehr empfindlicher Kinderhaut empfehle ich, für diesen Zweck einfach die gewohnten Pflegeprodukte zu verwenden.

**ÖAZ** Herzlichen Dank für das Gespräch!

FOTO: Beigestellt