

Pressemitteilung 06/2023

WAG allergische Hauterkrankungen der GPAU

Kinder brauchen gründlichen Sonnenschutz

5. Juni 2023

Dr. Helen Straube, Dr. Philipp Utz für die WAG Allergische Hauterkrankungen der GPAU

Die ersten warmen und sonnigen Tage kündigen das Ende der Winterzeit an. Viele Menschen zieht es nach draußen in die Gärten und Parks. Insbesondere für Kinder bedeutet das wärmere Wetter, dass sie wieder länger draußen spielen können. KinderärztInnen und UmweltmedizinerInnen erinnern jedoch daran: die Haut von Kindern braucht besonderen Schutz, um Hautschäden, wie Sonnenbrand und Hautkrebs zu verhindern. Dabei reicht es nicht aus, Kinder mit Sonnenschutzmittel einzutragen, bevor sie in die Sonne gehen. Sonnencreme ist zwar sehr wichtig, die drei Säulen des Sonnenschutzes fordern jedoch zusätzlich das Tragen von Hut, Kleidung und Sonnenbrille sowie eine begrenzte Aufenthaltszeit in der Sonne. Außerdem ist zu beachten, dass Babys und Kleinkinder unter zwei Jahren möglichst nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden sollten: ihre Haut zeigt einen anderen Aufbau im Vergleich zu älteren Kindern und bildet die hautschützende Substanz Melanin noch nicht in ausreichender Menge.

Dennoch zeigt jedes Kind eine individuelle Empfindlichkeit der Haut gegenüber der Sonne („Phototyp“). Allgemein gilt: umso heller der Hauttyp, desto kürzer die Eigenschutzzeit der Haut und desto mehr Schutzmaßnahmen sind erforderlich. Für begrenzte Aufenthalte im Freien z.B. in Deutschland kann ein Sonnenschutzprodukt mit Lichtschutzfaktor 30 für Kinder durchaus ausreichen. Bei Aufenthalten am Meer oder in den Bergen oder einfach bei Vorliegen eines hellen Hauttyps sind Sonnencremes, die einen höheren Lichtschutzfaktor (LSF 50 oder 50+) ausweisen, jedoch sicherer. Für eine gute Schutzwirkung sollte die Sonnencreme 20-30 min vor der Sonnenexposition großzügig auf alle Körperpartien aufgetragen werden, nachcremen nicht vergessen!

Wichtig ist auch die Tageszeit der Sonnenexposition: zwischen 11.00 und 15.00 Uhr sollten sich Kinder im Sommer nicht länger in der direkten Sonne aufhalten, da die UV-Strahlung aufgrund des Sonnenstandes besonders intensiv ist. Als wichtige Orientierungshilfe zur Umsetzung von Sonnenschutzmaßnahmen gilt der weltweit einheitlich verwendete UV-Index. Dieser beschreibt den zu erwartenden Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Je höher der UV-Index ist, desto schneller kann auf ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten.

Sonnenschutzmittel enthalten „chemische“ oder „mineralische“ UV-Filter. Mineralische (physikalische) UV-Filter hinterlassen einen weißen Film auf der Haut und zwar umso stärker, je größer die Partikel des mineralischen Filters sind. In Sonnenschutzpräparaten mit kleinsten Mineralteilchen (Nanopartikel) ist dieser „Weißeleffekt“ weniger vorhanden, jedoch besteht das potenzielle Risiko des Eindringens von Nanopartikeln in tiefere Hautschichten. Chemische UV-Filter wirken schnell nach dem Auftragen sofern ein „Sofortschutz“ angegeben ist. Häufig werden sie mit mineralischen Filtern kombiniert. Als organische Substanzen können Sie als Rückstände in der Umwelt verbleiben. Problematisch sind in diesem Zusammenhang Substanzen wie Oxybenzone. Außerdem sollten keine Produkte mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum verwendet werden.

Kinder mit Neurodermitis oder empfindlicher Haut sollten Sonnenschutzpräparate ohne Zusatzstoffe, wie allergisierende Duft-, Konservierungsmittel- und Farbstoffe verwenden. Bei Kindern mit gereizter oder geschädigter Haut sowie bei Babys sollten nach aktuellem Wissensstand mineralische Filter ohne Nanopartikel verwendet werden. Nanopartikel müssen in Europa bei Angabe der Inhaltsstoffe deklariert werden und finden sich hinter dem mineralischen Filter in Klammern angegeben z.B. "Zinc Oxide (Nano)".

Kontakt: Dr. Helen Straube (helen.straube@kinderkliniken.de), Dr. Philipp Utz (utz@kinderarztpraxis-hirschberg.de)