

# Zarte Kinderhaut gut schützen

Mit den steigenden Temperaturen ist wieder verstärkt UV-Schutz erforderlich. Was gilt es bei der Wahl eines geeigneten **Sonnenschutzmittels für Kinder** zu bedenken? Reicht es, einfach einen hohen Faktor zu wählen?

**G**erade Kinder halten sich viel im Freien auf und genießen das stundenlange Herumtollen im Grünen. Damit sind sie der UV-Strahlung verstärkt ausgesetzt. Man geht davon aus, dass

ersten Lebensjahren ist der UV-Eigenschutz der Haut noch nicht voll entwickelt. Körper-eigene Schutzmechanismen wie Pigmentierung und die Entwicklung einer Lichtschwiele durch Verdickung der Hornhaut sind ebenso wenig ausge-

fristig ist das Risiko für eine spätere Hautkrebserkrankung deutlich erhöht, wenn ein Kind viel UV-Strahlung ausgesetzt ist.

**Ab in den Schatten** Mit einer Kombination mehrerer Schutzmaßnahmen lässt sich die empfindliche Kinderhaut effektiv vor möglichen Schädigungen schützen. Das ABC des Lichtschutzes fasst die zentralen Elemente prägnant zusammen: A = Ausweichen, B = Bekleiden und C = Cremen. Wichtig ist vor allem, der direkten Sonnenstrahlung bei hohem Sonnenstand auszuweichen, also in unseren Breitengraden während der Sommermonate zwischen 11 und 15 Uhr. Hautärzte raten, Säuglinge und Kleinkinder bis zu einem Alter von zwei Jahren möglichst gar nicht direkter Sonnenbestrahlung auszusetzen. Sie sollten möglichst nur im Schatten spielen. Aber selbst der Aufenthalt im Schatten kann die Haut schädigen, da noch bis zu 50 Prozent der UV-Strahlung vorhanden sind. Selbst bei bewölktem Himmel gelangen noch 90 Prozent der UV-Strahlen auf die Erde und auch im Wasser lassen sich einen Meter unter der Wasseroberfläche noch 50 Prozent

der UV-B- und 75 Prozent der UV-A-Strahlen nachweisen.

**Perfekt verdeckt** Ein Sonnenschirm im Garten oder ein Verdeck auf dem Kinderwagen ist also ein Muss, um pralle Sonne fernzuhalten. Zusätzlich ist sonnengerechte Kleidung sinnvoll, die wenig Kinderhaut ungeschützt lässt. Empfehlenswert sind weite und luftige, langärmelige T-Shirts oder Hemden sowie lange Hosen aus einem fest gewebten Material. Sie halten die Sonne fern, ohne einen Wärmestau hervorzurufen. Textilien mit einem speziellen UV-Schutz (mit UV-Protektionsfaktor 30 oder Prüfsiegel UV-Standard 801) schützen besonders effektiv. Geschlossene Schuhe, die auch den Fußrücken bedecken, sind offenen Sandalen vorzuziehen. Eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe oder Schirm und Nackenschutz spendet der Kopf- und Gesichtshaut sowie den Augen den nötigen Schatten. Wichtig ist zudem schon bei den Kleinen eine qualitativ hochwertige Sonnenbrille mit einem CE-Label und dem Vermerk „100 % bis 400 nm“. Die Tönung der Gläser lässt hingegen keinen Rückschluss auf die Schutzleistung zu.



© GoodOlga / iStock / Getty Images

bis zum 18. Lebensjahr bereits 80 Prozent der gesamten Strahlenmenge aufgenommen wird, die ein Mensch durchschnittlich im Laufe seines Lebens erhält. Allerdings ist die Haut der Kleinen sonnenempfindlicher als die der Erwachsenen. In den

bildet wie ein vor dem UV-Licht schützender Lipid- und Schweißfilm. Darüber hinaus kann die kindliche Haut UV-Schäden nur unzureichend reparieren. Sonnenbrände können somit nicht nur zur akuten Bedrohung werden. Auch lang-

# Hevert ist bunt

... unsere Beruhigungs- und Schlafmittel sind blau



Empfehlen Sie Calmvalera, damit Ihre Kunden wieder zur Ruhe kommen

- Beruhigt am Tag, entspannt in der Nacht
- Hilft in stressigen Zeiten
- Kein Gewöhnungseffekt

Für ein gutes Gefühl bei Ihrer Empfehlung.



Kennen Sie schon NeuroBalance Hevert und CalmNight Hevert Melatonin Spray?  
Mehr unter [www.hevert.de](http://www.hevert.de)



**Calmvalera Tabletten** Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: Cimicifuga D3 20mg, Cocculus D4 20mg, Cyripedium pubescens D4 10mg, Ignatia D6 40mg, Lilium tigrinum D6 20mg, Passiflora incarnata D3 40mg, Platinum metallicum D8 20mg, Valeriana D2 20mg, Zincum valerianicum D3 20mg. Sonstige Bestandteile: Lactose, Magnesiumstearat, Maisstärke. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Frauenschülgewächse und Platinverbindungen. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen, z.B. Hautreaktionen, und Magen-Darm-Beschwerden, z.B. Übelkeit, auftreten. Zul.-Nr. 77957.00.00. **Packungsgrößen:** 50, 100, 200 Tabletten.

**Mikropigmente für die Kleinsten** Bei Kindern über zwölf Monaten sollten zusätzlich Sonnenschutzpräparate zur Anwendung kommen. Vorher ist auf das Eincremen zu verzichten, da viele Chemikalien die dünne und durchlässige Kinderhaut leicht passieren können. Aus diesem Grunde empfehlen Dermatologen auch bis zum zweiten Lebensjahr für die Kleinen nur Produkte mit mineralischen Filtern wie Zinkoxid oder Titandioxid. Die feinen Mikropigmente gelangen nicht in den Körper und weisen kein sensibilisierendes Potenzial auf. Die inerten Substanzen legen sich vielmehr schützend auf die Haut und reflektieren die UV-Strahlen wie kleine

NANODERM der Europäischen Union durchgeführt wurden, sind zur Schlussfolgerung gekommen, dass auch diese Nanopigmente die Hautbarriere nicht durchqueren.

**Hoher UV-Schutz erwünscht** Später können Präparate mit chemischen Filtern zum Einsatz kommen. Auch dabei sollte ein hoher LF gewählt werden. Dermatologen empfehlen mindestens einen LF von 30. Generell ist immer die individuelle Empfindlichkeit der Haut und der Hauttyp des Kindes bei der Auswahl des LF zu berücksichtigen. Daher kann bei intensiver Sonneneinstrahlung und bei Kindern mit einer auffallend hellen Haut (Hauttyp

effektiven Sonnenschutz zu gewährleisten. Bei einer zu geringen Auftragsmenge wird der ausgelobte Lichtschutzfaktor nicht erreicht. Als Faustregel gilt, dass man circa 20 bis 30 Milliliter Sonnencreme benötigt, um einen Erwachsenen ausreichend mit UV-Schutz zu versorgen. Je nach Größe des Kindes muss dementsprechend die benötigte Menge individuell abgestimmt werden. Beim Eincremen ist besonders auf die Sonnenterrassen zu achten: Schultern, Nase, Ohren sowie Fußrücken sind intensiv der Sonnenstrahlung ausgesetzt. Um den Lichtschutz aufrechtzuerhalten, ist zudem regelmäßiges Nachcremen erforderlich – nicht nur nach dem Baden und

Haut hinterlassen, der erst beim Einziehen verblasst. Dieses Farbspiel macht den Kindern Spaß und hat für die Eltern den Vorteil, dass sie erkennen können, wo sie die Haut ihres Kindes bereits mit dem Sprühfilm versorgt haben. Allerdings besteht bei Sprays die Gefahr, zu wenig aufzusprühen, vor allem wenn die Kinder selber sprühen. Wichtig ist zudem, dass Formulierungen gewählt werden, die wasser- und abriebfest sind, da sich Kinder viel im Wasser aufhalten und gerne am Strand oder im Sand spielen. Aber auch wasserfeste Präparate sind regelmäßig, vor allem nach dem Baden, zu erneuern, da durch das Planschen und Abtrocknen der Sonnenschutz teilweise verloren geht. Sensibilisierungen können weitgehend vermieden werden, indem Produkte ohne Duftstoffe zur Anwendung kommen.

## Produkte, die als Kindersonnencremes ausgelobt sind, enthalten nicht unbedingt ausschließlich mineralische Filter.

Spiegel. Allerdings ist es gale-nisch schwierig, nur mit Mikropigmenten Präparate mit hohen Lichtschutzfaktoren (LF) und ausreichendem UVA-Schutz herzustellen. Außerdem lassen sie sich relativ schwer auftragen und hinterlassen auf der Haut oftmals einen weißen Film („Weißeleffekt“). Inzwischen werden daher häufig die noch kleineren Nanopartikel eingesetzt. Auch sie bestehen aus Titandioxid oder Zinkoxid. Damit lassen sich auch Produkte mit sehr hohen Lichtschutzfaktoren ohne Weißeleffekt herstellen, die leichter anzuwenden sind. Zahlreiche Studien, einschließlich derjenigen, die im Rahmen des Forschungsprogramms

I) auch ein höherer LF notwendig sein. Prinzipiell bezieht sich der auf der Packung angegebene LF nur auf den UVB-Schutz. Allerdings ist gemäß einer EU-Richtlinie immer ein Mindestmaß an UVA-Schutz verpflichtend. Demnach müssen Sonnenschutzprodukte ein Verhältnis von UVA- zu UVB-Schutz im Verhältnis von mindestens 1:3 aufweisen. Präparate, welche die Forderung erfüllen, sind mit einem runden UVA-Logo gekennzeichnet.

**Viel hilft viel** Das sollte generell das Motto beim Eincremen sein. Aber vor allem bei Kindern ist im wahrsten Sinne auf die Tube zu drücken, um einen

in der Sonne. Selbst im Schatten und bei Verwendung von wasserfesten Produkten heißt es: Cremen, Cremen, Cremen! Eine Verlängerung der Schutzdauer ist dadurch aber nicht zu erreichen. Zudem darf häufiges Nachcremen und die Verwendung hoher Lichtschutzfaktoren nicht dazu verleiten, sich zu lange in der Sonne aufzuhalten.

### Geeignete Formulierungen

Für Kinder sind Formulierungen mit einem hohen Lipidgehalt ideal, da die Haut von Kindern trockener als die von Erwachsenen ist. Beliebt sind bei Kindern auch Sonnensprays, zumal sie meist einen leicht farbigen Film auf der

**Après-Pflege** Da Sonne die Haut austrocknet, ist gerade für die zur Trockenheit neigende Kinderhaut eine After-Sun-Pflege, die die Haut mit Feuchtigkeit versorgt, sinnvoll. In After-Sun-Präparaten sind Feuchthaltefaktoren wie beispielsweise Glycerin, Urea, Hyaluronsäure oder Lactat enthalten. Produkte mit dem Algenenzym Photolyase unterstützen zudem die Reparaturmechanismen in der Haut. Auch Schaumsprays mit Dexpanthenol sowie entzündungshemmende und reizlindernde Zusätze wie Allantoin oder Bisabolol regenerieren sonnenerötete und -belastete Kinderhaut. ■

*Gode Chlond,  
Apothekerin*

NUR IN DER APOTHEKE

KOLLAGEN  
mit  
CURCUMA  
+  
INGWER

# Das Mehr-für-mich-drin-Kollagen



Doppelherz system

## KOLLAGEN 11.000 CURCUMA + INGWER

Hochdosiertes Trink-Kollagen, modern kombiniert:

- mit 11.000 mg Kollagen
- mit 2.000 mg Curcumawurzelsaft
- mit 40 mg Ingwerwurzelextrakt
- zusätzlich Vitamin C für die Kollagenbildung<sup>1</sup>,  
und Vitamin D für Knochen und Muskeln<sup>2</sup>

PZN: 16879158

<sup>1</sup> Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei

<sup>2</sup> Vitamin D unterstützt den Erhalt normaler Knochen sowie die normale Muskelfunktion

[doppelherz.de](http://doppelherz.de)



**system**