



© kids-4pictures / fotolia.com

Ab in den Schatten!

Kinder vergessen beim Toben in der Sonne schnell die Zeit. Damit sie effektiv und ausreichend vor UV-Strahlen geschützt sind, ist eine individuelle Beratung der Eltern sinnvoll.

Die Haut speichert jeden Sonnenbrand, ganz gleich wie lang er zurückliegt. Wen wundert es, dass deshalb über 3000 Sonnenpflegeprodukte derzeit auf dem deutschen Markt erhältlich sind. Nicht jedes ist für Kinder sinnvoll. Was sie brauchen, ist ein ausreichend hoher Lichtschutzfaktor. Denn ihre körpereigenen Schutzmechanismen sind noch nicht vollständig entwickelt. Aufgrund der geringen Pigmentierung ist empfindliche Kinderhaut UV-Strahlen gegenüber nahezu barrierefrei. Deshalb empfehlen Sie Produkte mit Lichtschutzfaktor ab 30 aufwärts. Der sehr hohe Faktor 50+

ist für besonders lichtempfindliche, extrem hellhäutige Kinder sinnvoll. Alle anderen sind mit Lichtschutzfaktor 30 bis 50 gut versorgt, rät die Stiftung Warentest. Je länger der Aufenthalt in der Sonne oder beim Spielen im Freien, desto besser ist es, neben Sonnenspray oder -creme, den Kleinen T-Shirt, Hose und einen Sonnenhut anzuziehen. Es ist nie zu früh, mit ausreichendem Schutz zu beginnen. Die Haut verzeiht keinen Brand, ganz gleich ob im Kindes-, Jugend- oder Erwachsenenalter. Jeder Sonnenbrand wird gespeichert und kann später zu Hautveränderungen und -krebs beitragen.

Sicherer Schutz vor UV-Strahlung Wichtig bei Sonnenpflegeprodukten für Kinder und Erwachsene ist, dass sie vor UV-B- und UV-A-Strahlen schützen. Diese längerwelligen Strahlen dringen tiefer in die Haut ein, als UVB. Mittlerweile ist bekannt, dass sie für vorzeitige Hautalterung, Irritationen der Haut und Hautkrebs verantwortlich sein können. Damit Produkte wirkungsvoll vor diesen Strahlenbereichen schützen, muss laut COLIPA (European Cosmetics Association) das Verhältnis des UV-A- und UV-B-Faktors mindestens 1 : 3 betragen. Praktisch bedeutet es, dass Sonnenpflege mit LSF 30 einen UV-A-Schutzfaktor von

mindestens 10 aufweisen sollte. Da dies aber noch nicht verpflichtend ist, wird die Einhaltung des geforderten UV-A-Schutzes auf den Verpackungen durch ein UV-A-Symbol, meist als Kreis, angezeigt.

Richtig dosieren – so viel ist nötig Sonnenschutz kann nur dann effektiv wirken, wenn er ausreichend und überall aufgetragen wird. Um den angezeigten UV-Lichtschutz tatsächlich zu erreichen gilt: zwei-Milligramm Sonnenschutzmittel pro Quadratzentimeter. Das entspricht etwa drei bis fünf Teelöffeln Lotion für den Kinderkörper. Das Gesicht ist mit einem halben bis einem Teelöffel gut geschützt. Elf Striche in Handlänge lautet die Formel für die richtige Anwendungsmenge. Einen pro Arm, Gesicht, Hals und Nacken – Ohrfläppchen und Lippen nicht vergessen. Jeweils zwei für Brust und Bauch, Rücken und Beine. Dazu gehören auch die Fußrücken. Zahlreiche Produkte für Kinder tragen die Aufschrift „wasserfest“. Damit ist das Kind nicht automatisch den ganzen Tag beim Spielen und Bewegen im Wasser geschützt. Sonnenpflege darf sich so nennen, wenn nach zweimaligem 20-minütigem Plantschen immer noch die Hälfte des ursprünglichen Schutzes vorhan-

delles aufsprühen erzielt leider nicht den gewünschten, schützenden Effekt. Oft sind Kinderprodukte etwas reichhaltiger und eignen sich auch für Neurodermitiker, Personen mit trockener oder empfindlicher Haut. Bestandteile wie beispielsweise Dexpanthenol beruhigen die Haut, Aloe vera spendet Feuchtigkeit und kühlt angenehm, Glycyrrhetinsäure stärkt die hauteigenen Abwehrkräfte der jungen Haut.

Darauf kommt es bei Kinderhaut an Da sie mitunter empfindlicher auf verschiedene Inhaltsstoffe reagiert, empfehlen Sie Produkte ohne Konservierungs-, Parfüm- und Farbstoffe sowie Emulgatoren. Babys im ersten Lebensjahr sollten generell nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden. Kurze Schattenaufenthalte, gut geschützt reichen völlig. Ähnlich verhält es sich bei Kindern unter drei Jahren. Die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr sollten die Kleinen prinzipiell im Schatten verbringen. Jetzt ist die Sonnenstrahlung besonders stark und gerötete Haut zeigt sich oft erst später am Tag. Am besten ist es, den Nachwuchs alle zwei Stunden neu einzucremen. Wenn Erwachsene dies vormachen, sind auch Kinder motiviert ihnen nachzueifern. Mittlerweile entfalten Sonnencremes direkt

»Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand, egal in welchem Alter.«

den ist. Empfehlen Sie Ihren Kunden, Kinder nach dem Wasserkontakt gut abzutrocknen und erneut einzucremen. Ob es dabei eine Creme oder ein Spray sein soll, ist Geschmacksache. Ganz gleich ob milchig oder transparent – alle Produkte müssen gut und gleichmäßig auf dem Körper verteilt und verrieben werden. Punk-

nach dem Eincremen ihre volle Wirkung und müssen nicht lange vorher aufgetragen werden. Auch an bedeckten Sommertagen sollten Kinder gut geschützt sein, mit Sonnenschutz und passender Kleidung, samt Brille und Kopfbedeckung. ■

Kirsten Metternich, Journalistin