

# Gut geschützt

Bei steigenden Temperaturen werden vermehrt Sonnen- und Insektenschutzprodukte verlangt. Was können Sie für die Pflege sensibler **Kinderhaut** empfehlen? ►





© René Manst / www.stockphoto.com

**W**enn die ersten warmen Sonnenstrahlen hervorkommen, zieht es die Menschen wieder vermehrt ins Freie. Besonders Kinder genießen das Herumtollen im Grünen. Sie sind der UV-Strahlung im verstärkten Maße ausgesetzt, da sie sich meist länger als Erwachsene draußen aufhalten. Man geht davon aus, dass bis zum 18. Lebensjahr bereits 80 Prozent der Strahlenmenge aufgenommen werden, die man durchschnittlich im

### ACHTUNG SONNE!

Der UV-Index (UVI) informiert über den erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Generell gilt, je höher der UVI, desto größer ist das Sonnenbrandrisiko und desto besser muss die Haut vor dem UV-Licht geschützt werden. Um die Risiken der Sonnenbestrahlung besser einschätzen zu können, wird der UVI in Deutschland in vier Bereiche eingeteilt: Bei einem UVI 0-2 ist die UV-Belastung niedrig, bei 3-5 mittel, bei 6-7 hoch und bei 8 und höher sehr hoch. Ab einem UVI von 3 werden Schutzmaßnahmen empfohlen und ab 8 wird angeraten, dass sich Kinder möglichst nicht mehr im Freien aufhalten sollten. Von April bis September veröffentlicht das Bundesamt für Strahlenschutz den aktuellen Tages-UVI sowie eine Drei-Tages-Prognose im Internet unter [www.bfs.de](http://www.bfs.de).

Laufe eines ganzen Menschenlebens erreicht. Da die Haut von Säuglingen und Kleinkindern noch dünn und empfindlich ist, muss sie immer gut vor UV-Strahlung geschützt werden. Daneben sollte in den Frühlings- und Sommermonaten an adäquate Maßnahmen zur Insektenabwehr gedacht werden, da die stechenden und beißenden Plagegeister mit wärmeren Temperaturen wieder aktiv werden und juckende Pusteln oder allergische Reaktionen auslösen können.

**Zarte Kinderhaut** In den ersten Lebensjahren ist der UV-Eigenschutz der Haut noch nicht voll entwickelt.

Körpereigene Schutzmechanismen wie Pigmentierung und die Entwicklung einer Lichtschwiele durch Verdickung der Hornschicht sind im Säuglings- und Kleinkindalter nicht optimal ausgebildet. Da bei den Kleinen zudem die Talg- und Schweißdrüsen nicht voll funktionsfähig sind, ist auch der vor dem UV-Licht schützende Lipid- und Schweißfilm auf der Haut nur unvollständig ausgebildet. Darüber hinaus kann die Haut UV-Schäden nur unzureichend reparieren. Die Haut der Kinder ist daher sonnenempfindlicher und durchlässiger als die von Erwachsenen. Sonnenbrände können zur akuten Bedrohung werden. Langfristig ist das Risiko für eine spätere Hautkreberkrankung markant erhöht.

**Sonne möglichst meiden** Hautärzte empfehlen, Kinder bis zu einem Alter von zwei Jahren überhaupt nicht direkter Sonnenbestrahlung auszusetzen. Ein Sonnenschirm im Garten oder ein Verdeck auf dem Kinderwagen hält die pralle Sonne fern. Prinzipiell sollten sich auch ältere Kinder nicht in der starken Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr draußen aufhalten und möglichst auch zu anderen Zeiten im Schatten spielen. Zusätzlich ist auf sonnenrechtliche Kleidung zu achten, die wenig Kinderhaut ungeschützt lässt. Empfehlenswert sind weite und luftige, langärmelige T-Shirts oder Hemden sowie lange Hosen aus einem fest gewebten Material, die Sonne gut fernhalten, aber einen Wärmestau vermeiden. Textilien mit einem speziellen UV-Schutz (mit UV-Protektionsfaktor 30 oder Prüfsiegel UV-Standard 801) bewahren Kinderhaut besonders effektiv vor der schädlichen Strahlung. Geschlossene Schuhe, die auch den Fußrücken bedecken, schützen besser als Sandalen. Eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe oder Schirm und Nackenschutz spendet der empfindlichen Kopf- und Gesichtshaut sowie den Augen den nötigen Schatten. Wichtig ist zudem schon bei den Kleinen eine effektive Sonnenbrille. Dabei lässt

nicht die Tönung der Gläser einen Rückschluss auf die Schutzleistung zu, allein das CE-Label und ein Vermerk „100% bis 400 nm“ zeichnen die Qualität aus.

### Sonnenschutzmittel verwenden

Bei Kindern über 12 Monaten sollten zusätzlich Sonnenschutzpräparate zur Anwendung kommen. Vorher ist auf das Eincremen zu verzichten, da viele Chemikalien leicht durch die dünne und durchlässige Kinderhaut passieren können. Aus diesem Grunde empfehlen Dermatologen auch bis zum zweiten Lebensjahr nur Produkte mit mineralischen Filtern wie Zinkoxid oder Titandioxid zu verwenden. Die feinen Mikropigmente haben kein sensibilisierendes Potential. Sie gelangen nicht in den Körper, sondern legen sich schützend auf die Haut und reflektieren die UV-Strahlen wie kleine Spiegel. Später können auch andere Sonnenschutzmittel mit chemischen UV-Filtern eingesetzt werden. Zu beachten ist, dass als Kindersonnencremes ausgelobte Produkte nicht unbedingt nur mit mineralischen Filtern versehen sind. Hersteller kombinieren Mikropigmente oftmals mit chemischen UV-Filtern, um eine leichtere Verteilbarkeit der Creme zu erzielen.

### Hoher UV-Schutz erwünscht

Da bei ist auf einen hohen Lichtschutzfaktor (LF) zu achten. Für Kindergartenkinder wird von Dermatologen mindestens ein LF von 30 empfohlen, bei Schulkindern kann ein LF von 20 ausreichend sein. Generell muss immer die individuelle Empfindlichkeit der Haut und der Hauttyp des Kindes bei der Auswahl des LF berücksichtigt werden. Daher kann bei intensiver Sonneneinstrahlung auch bei älteren Kindern mit einer auffallend hellen Haut (Hauttyp I) ein LF von 30 oder mehr notwendig werden.

Prinzipiell bezieht sich der auf der Packung angegebene LF nur auf den UVB-Schutz. Allerdings ist inzwischen nach einer EU-Richtlinie ein Mindestmaß an UVA-Schutz ver-

pflichtend. Danach müssen Sonnenschutzprodukte einen einheitlichen Mindestschutz vor UVA-Strahlung bieten und ein Verhältnis von mindestens 1:3 zwischen UVA- und UVB-Schutz aufweisen. Präparate, welche die Forderung erfüllen, sind mit einem runden UVA-Logo gekennzeichnet.

**Auf die Tube drücken** Gerade bei Kindern ist an den Grundsatz „viel hilft viel“ zu denken, um einen effektiven Sonnenschutz zu gewährleisten. Wird zu wenig aufgetragen, kann der ausgelobte Lichtschutzfaktor nicht erreicht werden. Um den ganzen Körper mit einer genügenden Menge an Sonnencreme zu versorgen, werden ca. 20 bis 30 Milliliter des Präparates benötigt. Generell sollte im Laufe des Tages mehrmals nachgecremt werden, um den Lichtschutz aufrechtzuerhalten. Eine Verlängerung der Schutzdauer ist dadurch aber nicht zu erreichen. Auch bei Aufenthalt außerhalb der prallen Sonne ist ein Auffrischen der Sonnenschutzcreme unerlässlich, denn selbst bei bedecktem Wetter dringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung durch die Wolken und im Schatten sind noch ca. 50 Prozent vorhanden.

**Geeignete Formulierungen wählen** Da Kinderhaut trockener als die von Erwachsenen ist, sind für Kinder Cremes mit einem hohen Lipidgehalt ideal, welche die Haut gut pflegen. Beliebt sind bei Kindern auch Sonnensprays, zumal sie meist einen leicht farbigen Film auf der Haut hinterlassen, der erst beim Einziehen verblasst. Dieses Farbspiel hat zwar den Vorteil, dass Eltern erkennen können, wo sie das Kind schon mit dem Sprühfilm versorgt haben. Andererseits besteht bei Sprays die Gefahr, zu wenig des Sonnenschutzfilms aufzutragen.

Die verwendeten Formulierungen sollten wasser- und abriebfest sein, da sich Kinder viel im Wasser aufhalten und gerne am Strand oder im Sand spielen. Auch nach dem Baden muss erneut eingecremt werden, denn ►



► durch das Planschen und Abtrocknen geht der Sonnenschutz teilweise selbst bei wasserfesten Produkten verloren. Ebenso erfordert starkes Schwitzen eine Erneuerung. Sensibilisierungen können weitge-

tragen werden, welche die Haut mit Feuchtigkeit versorgen. Dafür finden sich in den Après-Pflegeprodukten Feuchthaltefaktoren wie beispielsweise Glycerin, Urea, Hyaluronsäure oder Laktat. Produkte mit

So soll das als Goldstandard unter den insektenabweisenden Mitteln geltende DEET (Diethyltoluamid) nicht bei Säuglingen und Kleinkindern wegen lokaler Hautreizungen zur Anwendung kommen. Diskutiert

Sonnenbränden haben sich Hamameliszubereitungen bewährt. Topische, schwach wirksame Glukokortikoide werden bei schmerzhaften Hautverbrennungen eingesetzt.

### Mücke & Co vertreiben

Kinder müssen nicht nur vor UV-Strahlung geschützt werden. Auch Insekten können für sie gefährlich werden. Während Mücken und Bremsen meist nur juckende Pusteln hervorrufen, können Bienen oder Wespen schwere allergische Reaktionen bis zum anaphylaktischen Schock auslösen. Zecken sind gefürchtet, da sie schwere Infektionskrankheiten wie Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen können.

**Repellentien** Chemische Mittel zur Insektenabwehr sind nicht für Kinder aller Altersstufen geeignet.

## »Kinder unter zwei Jahren sollten keiner direkten Sonne ausgesetzt werden.«

hend vermieden werden, indem Produkte ohne Duftstoffe zur Anwendung kommen.

**Pflege nach dem Sonnen nicht vergessen** Da die Sonne die Haut austrocknet, sollten nach dem Sonnenbad After-sun-Produkte aufge-

dem Algenenzym Photolyase unterstützen die Reparaturmechanismen in der Haut. Auch Schaumsprays mit Dexpanthenol sowie entzündungshemmende und reizlindernde Zusätze wie Allantoin oder Bisabolol regenerieren sonnengerötete und -belastete Haut. Bei leichten

werden auch neurotoxische Effekte. Da die empfohlenen Altersangaben bei den verschiedenen Produkten schwanken, kann keine allgemeine Altersempfehlung gegeben werden. Grundsätzlich wird geraten, DEET nicht großflächig aufzutragen. Zu beachten ist zudem, dass die Subs-

tanz einige Kunststoffe angreift. Als besser verträglich gilt Icaridin, das in vielen gängigen Repellentien enthalten ist. Es hat eine vergleichbare Wirkung und ein analoges Wirkungsspektrum. Es kann schon bei Kindern ab zwei Jahren verwendet werden, wie auch IR3535 (Ethyl-Butylacetylaminopropionat, EBAAP), das allerdings im Vergleich zu den anderen beiden insektenabwehrenden Mitteln weniger intensiv wirkt. Den schwächsten Effekt hat DMP (Dimethylphtalat). Wegen mangelnder Daten sollte vor dessen Anwendung bei Kindern aber lieber abgeraten werden. Ätherische Öle zur Insektenabwehr werden von einigen Herstellern schon für Säuglinge ab vier Monaten angeboten. Doch diese schützen nicht immer zuverlässig

#### TIPP FÜR IHRE KUNDEN

Häufiges Nachcremen und die Verwendung hoher Lichtschutzfaktoren darf nicht dazu verleiten, die Wirkung des Sonnenschutzmittels überzubewerten und Kinder zu lange in der Sonne spielen zu lassen.

und können zu Reizungen führen. Alternative für die Kleinsten sind Fliegengitter, Moskitonetze und schützende Kleidung.

**Wichtiges zum Schluss** Da Insektenschutzmittel mit der Zeit verfliegen, müssen sie regelmäßig wiederholt aufgetragen werden. Angaben zur Wirkdauer und zum

Wirkenspektrum sind von der Darreichungsform und Konzentration des insektenabwehrenden Mittels abhängig und können zumeist dem Etikett des Präparates entnommen werden. Bei der gleichzeitigen Verwendung von Sonnenschutzmitteln, werden die Repellentien über den UV-Schutz gegeben, um vollständig zur Wirkung zu gelangen. Nicht vergessen werden sollte aber trotz aller Cremerei und Sprüherei, dass textiler Schutz und das Vermeiden praller UV-Strahlung und der Begegnung mit Insekten wichtige präventive Maßnahmen darstellen. ■

*Gode Meyer-Chlond, Apothekerin*