

Ab nach draußen!

Jedes Kind liebt es im Freien zu spielen, zu toben und in der freien Natur Spaß zu haben. Oftmals reichen aber schon zehn Minuten ungeschützt in der Sonne, um der zarten **Kinderhaut** kurzfristig und langfristig zu schaden.

Behalten Sie bei allen Überlegungen immer im Hinterkopf, dass die Haut eines Kindes bis zu fünfmal dünner ist als die eines Erwachsenen. Vor allem die Schutzbarriere ist noch nicht ausgereift. Schon allein deshalb gibt es einiges mehr zu beachten, wenn es um das Thema UV-Strahlung und Sonnenschutz bei Kindern geht.

Gar nicht harmlos Der Sonnenbrand ist immer der erste offensichtliche Hautschaden. Er wird gerne schnell abgetan, als wenn er gar nicht

so schlimm wäre. Doch welche langfristigen Schäden er auf der Haut verursacht, ist vielen Ihrer Kunden sicher nicht bewusst. Bei Kindern liegen die Basalzellen und die Melanozyten in der Epidermis viel näher an der Hautoberfläche und werden so leichter vom Sonnenlicht erreicht und geschädigt. Je häufiger dies geschieht, desto höher ist das Risiko, dass daraus später Hautkrebs entsteht. Deswegen sollte man sein Kind optimal vor den Sonnenstrahlen zu schützen. Es fängt mit einer guten Kopfbedeckung, UV-dichter Kleidung, gerne auch einer Sonnenbrille (wenn das Kind gewillt ist diese aufzusetzen) und vielleicht auch mit einem schönen Schattenplatz zum Spielen an. Unterschätzen Sie die UV-Strahlung im Schatten aber nicht. Sonnencreme ist auch hier notwendig.

Physikalische Lichtschutzfilter bevorzugt Generell empfiehlt man bei Kindern eher mineralische Lichtschutzsubstanzen, da diese im Gegensatz zu den chemischen Lichtschutzfaktoren nicht in die Haut eindringen, sondern auf der Hautoberfläche bleiben. Nachteil von Produkten mit mineralischen Filtern war bislang immer, dass sie einen weißen Film auf der Haut hinterließen. Inzwischen gibt es aber Weiterentwicklungen mit leicht zu verteilenden Texturen, die kaum bis gar keine Spuren hinterlassen. Aller-

dings werden die Lichtschutzsubstanzen dafür in Form von winzigen Nanopartikeln eingesetzt. Solche Produkte sollten mit „Nano“ gekennzeichnet sein. Es wird diskutiert, ob die kleinen Teilchen durch die Haut in den Körper gelangen. Laut dem wissenschaftlichen Komitee für Verbrauchersicherheit der Europäischen Kommission bildet eine gesunde Haut jedoch eine ausreichende Barriere für diese Partikel. Ist die Haut allerdings vorgeschädigt, wie zum Beispiel bei Neurodermitis, sollten die Eltern Rücksprache mit dem Dermatologen halten.

Viele Marken bieten auch bei Kindersonnenpflege eine Kombination aus beiden UV-Filter-Systemen an, also chemisch und physikalisch. So werden insbesondere UVA-Strahlen besser abgefangen. Kindersonnenpflegen enthalten in der Regel keine Duftstoffe und sollten einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 haben. Beim Eincremen gilt: zwei Milligramm pro Quadratzentimeter Haut auftragen. Das entspricht etwa einem gut gehäuften Esslöffel fürs kindliche Gesicht. Säuglingen sollten besser ganz aus der Sonne rausgehalten werden. Sonnenschutzmittel jeder Art belasten ihre Haut noch zu sehr. ■

*Nancy Lankenau,
Inhaberin PK Akademie
Pharma & Kosmetik*



© Anna_Om / iStock / Getty Images



FACHBERATER APOTHEKENKOSMETIK

MARKENUNABHÄNGIG & APOTHEKENEXKLUSIV

Wir geben das nötige Know-how für eine kompetente Kosmetikberatung. In unseren akkreditierten Weiterbildungen lernt man alles Wissenswerte über die Haut, das richtige Pflegekonzept, eine umfassende Hautberatung sowie die Behandlung in der Kabine – das alles markenunabhängig und apothekenexklusiv.

Modul 1 Hautanalyse, Beratung und Pflegekonzept (auch online möglich)

Modul 2 Kurzbehandlung, Tages Make-up und Aktionsplanung

Unter allen Anfragen mit dem Stichwort „Die PTA in der Apotheke“ verlosen wir eine kostenlose Teilnahme an Modul 1: Hautanalyse.

PK Akademie Pharma & Kosmetik
Konsul-Smidt-Straße 8e – 28217 Bremen
info@pka-bremen.de – Telefon 0421-64376743

WWW.PKA-BREMEN.DE