



## Sonnenschutz bei Kindern

**Der richtige Sonnenschutz im Kindesalter ist enorm wichtig**, da der natürliche Schutzmechanismus der Haut noch nicht vollständig ausgebildet ist.

Frau Prof. S. Schauer stellt in einem umfassenden Artikel in der Pädiatrischen Praxis (Vol. 54, 1998) die wichtigsten Aspekte und Empfehlungen zusammen.

„Wie viele andere Organe, befindet sich auch die Haut bei Kindern in der Reifungsphase. Die körpereigenen Schutzmechanismen gegenüber UV-Strahlen, in Form von Pigmentierung und Lichtschwiele, sind noch nicht optimal entwickelt. Die Talgdrüsenfunktion im Kindesalter ist sehr gering ausgebildet, damit auch der Lipidfilm der Hautoberfläche. Da die Epidermis bei Kindern nicht in der Lage ist, eine dicke Lichtschwiele zu entwickeln, ist die Barrierefunktion der Hornschicht nicht voll ausgeprägt und die Sonnenempfindlichkeit der Haut dadurch erhöht. Auch die Schweißdrüsenfunktion ist bei Kindern noch schwach ausgebildet. Damit kommt Schweiß als Träger der UV-absorbierenden Urokaninsäure kaum in Frage.“

Es stehen unterschiedlichste Sonnenschutzmittel zur Verfügung. Man unterscheidet - je nach Wirkweise - physikalische und chemische Sonnenschutzmittel.

Der **physikalische Sonnenschutz** wird durch mineralische Deckpigmente auf Grund von Reflektion und Streuung der ultravioletten und sichtbaren Bereiche des Sonnenspektrums erreicht. Insbesondere ultrafeine Titandioxydpartikel oder Zinkoxydpartikel werden in unsichtbarem, physikalischem Sonnenschutz eingearbeitet.

Der Vorteil dieser Mikropigmente liegt darin, daß diese Substanzen nicht resorbiert werden und somit kein allergisierendes und sensibilisierendes Potential haben. Der Sonnenschutz tritt hier unmittelbar nach dem Auftragen ein.

**Chemische Sonnenschutzpräparate** verhindern nach Resorption photochemische Reaktionen des Lichtes mit körpereigenen Molekülen der Haut. Sie haben eine UV-filternde Wirkung. Je nach ihrem Wirkungsabsorptionsspektrum werden sie in UVA- und UVB-Filter unterschieden. Es gibt auch Filter, die beide Spektren absorbieren können (Breitbandfilter).

Der Sonnenschutz erst tritt 20-30 min nach dem Auftragen ein.

Die Sonnenschutzwirkung wird als Sonnenschutzfaktor angegeben. Der Sonnenschutzfaktor gibt an, wie viel länger man sich bei Anwendung eines Produktes im Vergleich zu ungeschützter Haut in der Sonne aufhalten kann, bis gerade eine sichtbare Rötung erzeugt wird. Welche Höhe des Schutzfaktors erforderlich ist, richtet sich nach dem individuellen Hauttyp und der erreichten Sonnengewöhnung.

Es werden **6 Hauttypen** unterschieden:

Hauttyp 0: Albino, weisse Haut, verträgt fast keine Sonne

Hauttyp 1: 2% aller Mitteleuropäer, sehr helle Hautfarbe, rot-blonde Haare, bräunt fast nie, entwickelt nach 10 Minuten in der Sonne einen Sonnenbrand

Hauttyp 2: 12% aller Mitteleuropäer, helle Hautfarbe, blonde Haare, bräunt wenig, entwickelt nach 10-20 Minuten in der Sonne oft einen Sonnenbrand

Hauttyp 3: 78% aller Mitteleuropäer, leicht braune Hautfarbe, dunkelblond-braune Haare, bräunt gut, entwickelt nach 20-30 Minuten in der Sonne einen Sonnenbrand

Hauttyp 4: 8% aller Mitteleuropäer, braune Hautfarbe, dunkelbraun-schwarze Haare, bräunt tiefbraun, entwickelt erst nach 45 Minuten in der Sonne selten einen Sonnenbrand

Hauttyp 5: Angeborene braune Haut (z. B. Inder, Nordafrikaner) mit sehr guter Sonnenverträglichkeit

Hauttyp 6: Schwarze Haut, verträgt sehr viel Sonne

In ihrem Artikel beschreibt Frau Prof. S. Schauer, dass chemische Sonnenfilter durch die Aufnahme in die Haut zu Allergien führen können, weshalb sie bei Säuglingen und Kleinkindern mit relativ großer Hautoberfläche und damit großer Resorptionsfläche und noch nicht vollständig ausgebildetem Entgiftungssystem der Leber zu physikalischen Sonnenschutzmitteln rät. An erster Stelle stehen in diesem Alter jedoch der textile Sonnenschutz durch entsprechende Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille!

Sonnenschutzmittel können auch **Konservierungsstoffe und Duftstoffe** enthalten, die sensibilisierend wirken können. Deshalb sollte, wenn möglich, auf Produkte ohne diese Zusätze oder zumindest solche mit genauer Deklaration zurückgegriffen werden.

### **Zusammenfassung:**

**Säuglinge:** im ersten Lebensjahr sollte ein Kind nie der direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden! Textiler Sonnenschutz durch lange Kleidung und Sonnenhut stehen an erster Stelle.

**Kleinkinder:** Meiden der Sonne zwischen 11 und 14 Uhr, textiler Sonnenschutz durch entsprechende Kleidung und Sonnenhut, als Sonnenschutzpräparat werden physikalische Sonnenschutzmittel empfohlen.

**Schulkinder:** Bei entsprechender Hautverträglichkeit können neben den physikalischen Sonnenschutzmitteln auch chemische Sonnenschutzmittel verwendet werden. Sie haben den Vorteil, dass sie einfacher aufzutragen sind und damit besser akzeptiert werden.

### **Auswahl an Präparaten mit rein physikalischem Sonnenschutz:**

- Ladival für Kinder, reine Mikropigmente, LSF 30
- Daylong Baby, LSF 30
- Eucerin Kids Micropigment Sun Lotion LSF 25
- Lavera, sun sensitiv, reine Mikropigmente, LSF 25

### **Präparate mit chemischem Sonnenschutz:**

Siehe Öko-Test 2009:

<http://www.oekotest.de/cgi/index.cgi?artnr=92109;bernr=07;co=:suche=sonnenschutzmittel>