

Vera Reckmann, Apothekerin und Expertin für Sonnenschutz, berät Sie gerne in Ihrer 4 Linden Apotheke und AVIE Phoenix Apotheke!



# Sonnenschutz für Klein und Groß

**Bei herrlichem Sonnenschein spielt sich das Familienleben oft im Freien ab. Wichtig, dann auch an den Sonnenschutz zu denken. Lesen Sie hier, worauf es ankommt.**



© DeenPhotography - Fotolia.com

**Kleidung und Sonnencreme schützen vor UV-Strahlen und Sonnenbrand.**

Die Sonne ist ein Lebenselixier, aber ihre Strahlen können auch großen Schaden anrichten: Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen maßgeblich das Risiko, im Laufe des Lebens an Hautkrebs zu erkranken. Besonders empfindlich ist die Haut von Babys im ersten Lebensjahr. Kinder- und Hautärzte sind sich daher einig, dass Säuglinge bis zum Ende des ersten Lebensjahres nie der direkten Sonne ausgesetzt werden dürfen.

## Lückenlos geschützt

Schützende Kleidung, ein Hütchen und eine Sonnenbrille dürfen bei keinem Spaziergang fehlen, so die Experten der Deutschen Haut- und Allergiehilfe. Unbedeckte Hautpartien wie Gesicht, Ohren und Hände benötigen außerdem ein Sonnenschutzmittel mit einem sehr hohen Lichtschutzfaktor. Auf Babys zarte Haut sollten nur kindgerechte Sonnenschutzmittel kommen: Sie spenden Feuchtigkeit, ziehen schnell ein und sind wasserfest. Außerdem

verzichten sie gänzlich auf Farbstoffe, Konservierungsmittel und allergieverdächtige Duftstoffe. In der Apotheke werden Eltern beim Kauf gut beraten.

Besteht bei lückenlosem Sonnenschutz denn nicht die Gefahr eines Vitamin-D-Mangels? Richtig ist, dass der Körper das für die Knochenbildung wichtige Vitamin D unter dem Einfluss von UV-Licht selbst in der Haut herstellt. Ein gewisses Maß an Sonne auf der unbedeckten Haut ist also für einen ausgeglichenen Vitamin-D-Haushalt wichtig. Doch für Babys gilt dieses Gebot nicht, denn die Gefahr langfristiger Hautschäden ist zu groß.

## Gut versorgt mit Vitamin D

Die allgemeine Empfehlung lautet: Säuglinge und Kleinkinder bis etwa zwei Jahren sollten Vitamin D einnehmen, am besten in Tablettenform. „Ältere Kinder können ihren Vitamin-D-Bedarf im Sommer aktiv über die Haut decken“, sagt der Münchner Derma-

tologe Professor Dietrich Abeck. Wie für Erwachsene gilt auch für Kinder die Empfehlung des Bundesamts für Strahlenschutz: Gesicht und Arme sollen dreimal pro Woche bei hoher Sonnenintensität kurz ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden - und zwar für die Hälfte der Zeit, in der die Haut ohne Schäden davonkommt.

„Für Kinder bis zu zehn Jahren ist eine Expositionszeit von drei Minuten optimal, denn sie garantiert den Schutz vor Sonnenbrand und ist gleichzeitig lang genug für eine ausreichende Vitamin-D-Bildung“, erklärt Abeck. Bei Teenagern und Erwachsenen ist der Hauttyp entscheidend. So sollten zum Beispiel blonde und brünette Menschen mit heller Haut maximal sechs bis sieben Minuten ungeschützt in der Sonne bleiben. „In jedem Lebensalter gilt es, Sonnenbrände zu vermeiden, um Hautkrebs und vorzeitige Hautalterung zu verhindern“, so der Dermatologe.