

Sonnen- und Schattenseiten der Sonne

Die Sonnenseiten der Sonne kennen alle, die gerne Licht und Wärme genießen, wenn Sie mit Ihrem Kind im Freien unterwegs sind. Die Haut produziert besonders im Kindesalter dann auch noch Vitamin D, ein wunderbarer Nebeneffekt.

Die Schattenseite lässt sich auf den ersten Blick nicht so schnell abschätzen, ist aber sehr weitreichend.

Sonnenschutz lohnt sich fürs ganze Leben und fängt bereits früh an. Kinderhaut ist viel dünner und heller und somit auch empfindlicher als Erwachsenenhaut. Ein zu viel an Sonne kann langfristige Folgen haben.

Wie schütze ich mein Kind vor UV-Strahlung?

Halten Sie sich und Ihre Kinder im Freien möglichst im Schatten auf und schützen Sie Ihr Kind mit leichter Kleidung. Auf unbedeckte Hautpartien sollte bei Aufenthalt in der Sonne ein Sonnenschutzmittel aufgetragen werden. Seien Sie als Erwachsene ein Vorbild für Ihr Kind und schützen auch Sie sich vor UV-Strahlung.



Wie schützen die Sonnenschutzmittel?

In Sonnenschutzmitteln sind chemische und/oder mineralische UV-Filter enthalten. Chemische Filter dringen tiefer in die Haut ein und absorbieren die UV-Strahlen. Mineralische Filter bilden eine UV-Barriere auf der Haut und reflektieren die Strahlung. Sie dringen nicht in die Haut ein.

Welchen Lichtschutzfaktor muss ich wählen?

Bei einem LSF 15 erreicht noch ein Fünfzehntel der UVB-Strahlung die Haut, bei LSF 30 ein Dreissigstel, die Schutzleistung ist also doppelt so hoch. Für Kinder sind gemäss aktuellen Empfehlungen Sonnenschutzmittel mit einem LSF von mindestens 30 empfohlen. Je nach UV-Index und bei helleren Hauttypen sollte ein LSF 50 verwendet werden.

Was ist der UV-Index?

Die Stärke der UV-Strahlung in einer Region wird durch den UV-Index beschrieben. Je höher der Index, desto stärker und schädlicher ist die UV-Strahlung und desto höher muss der Sonnenschutz sein. Die täglich aktualisierten Werte für die Schweiz erhalten Sie unter auf der Webseite von meteoschweiz.ch. Am Meer und in den Bergen ist der UV-Index und die Strahlung meist sehr viel höher und es muss öfter nachgecremt bzw. mit Kleidern geschützt werden.

Welches Produkt wähle ich für mein Kind?

Für Kinder unter 1 Jahr sollten Produkte mit mineralischen Filtern verwendet werden. Um unerwünschte Reaktionen zu vermeiden, empfehlen wir Sonnenschutzmittel bei Säuglingen und Kinder mit atopischer Haut möglichst ohne Duftstoffe, Konservierungsmitteln oder Farbstoffe. Kinder unter 1 Jahr sollten nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden, sondern im Schatten bleiben.

Wieviel Sonnencreme muss ich auftragen?

Die empfohlene Menge an Sonnenschutzmittel beträgt 2 mg pro cm² Haut, was bei Kindern je nach Alter einer Menge von 3-6 Teelöffeln für den ganzen Körper entspricht. Da diese grosse Menge an Sonnenschutzmittel oft nur mühsam einzuarbeiten ist, empfiehlt es sich, das Produkt zweimal im Abstand von ca. 15 Minuten aufzutragen.

Führt ein hoher UV-Schutz zu einem Vitamin D-Mangel?

UV-Strahlen regen über die Haut die Produktion von Vitamin D an, das benötigt wird für die Muskulatur und den Aufbau von Knochen und Zähnen. Damit Kinder maximal vor UV-Strahlen geschützt werden können, aber in der stärksten Wachstumsphase dennoch mit genügend Vitamin D versorgt sind, sollen Kinder ganzjährig 800-1000 I.E. Vitamin D pro Tag zusammen mit einer Mahlzeit erhalten.



Sonnenschutz-Tipps

- Aufenthalt im Schatten, vor allem zwischen 11 und 15 Uhr
- Säuglinge bis 1 Jahr nicht direkter Sonnenbestrahlung aussetzen, sondern mit leichten Kleidern im Schatten bleiben
- Sonnenhut mit Nackenschutz und breiter Krempe tragen
- CE zertifizierte Sonnenbrille tragen
- kindgerechtes Sonnenschutzmittel in ausreichender Menge ca. 30 Minuten vor der Sonnenexposition auftragen.
- Sonnenschutzmittel alle 2-3 h nachtragen, auch wasserfeste Produkte
- Zum Planschen und Baden Badekleidung mit UV-Schutz anziehen
- Kind im Kinderwagen mit UV-Sonnenschirm oder UV-Sonnentuch schützen

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Sonnenschutz bei Kindern?

Wir beantworten diese sehr gerne und beraten Sie bei der Wahl des geeigneten Sonnenschutzmittels – damit Sie und Ihr Kind die Sonne in vollen Zügen genießen können.