

# Ratgeber: Sonnenschutz für Kinder: Tipps & Regeln



- ✓ die Gefahren von Sonnenbrand
- ✓ Wie kann man Kinder schützen?
- ✓ Eincremen: So geht's richtig!
- ✓ Erste Hilfe bei Sonnenbrand
- ✓ Infos zu Sonnenallergie



[Gutscheinrausch.de](https://www.gutscheinrausch.de)

Kinder-Ratgeber

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	2
2. Die sechs Hauttyp-Klassen .....	3
3. Was ist ein Sonnenbrand? .....	4
4. Warum ist ein Sonnenbrand so gefährlich? .....	4
5. So können Sie Ihr Kind vor einem Sonnenbrand schützen .....	5
6. Sollte man die Sonne nicht besser ganz meiden? .....	6
7. Das richtige Eincremen .....	7
8. Woran erkennt man einen Sonnenbrand? .....	8
9. Was tun, wenn es doch passiert ist? .....	9
10. Sonnenallergie (Lichtallergie) .....	10
Impressum / Bildnachweise .....	11

# 1. Einleitung

Wenn im Frühling die ersten Blumen blühen und die Sonne lacht oder im Sommer das schöne Wetter und die Wärme dazu verleiten den ganzen Tag im Freien zu verbringen, sollten Sie zuerst an einen ausreichenden Sonnenschutz für sich und Ihre Kinder denken. Denn in der Sonne besteht durch die intensive UV-Strahlung die Gefahr eines Sonnenbrands (Dermatitis solaris), d. h. die Hautzellen werden durch die Strahlen des Sonnenlichts verbrannt und es können irreparable Spätfolgen auftreten. Trotz des großen Risikos gehen heute noch immer viele Eltern zu unbesorgt mit diesem Thema um. Denn laut einer Studie der Hautkrebsstiftung hatte bereits jedes fünfte Kind in Deutschland schon einmal einen Sonnenbrand und damit ein höheres Risiko im Erwachsenenalter an Hautkrebs zu erkranken. Die Zahl der Neuerkrankungen an Hautkrebs steigt jährlich deutlich an und das wo der Risikofaktor UV-Strahlen durch die Sonne so einfach zu minimieren wäre.



## 2. Die sechs Hauttyp-Klassen

Gerade bei Säuglingen und Kindern ist die Haut noch besonders sensibel und empfindlich, wenn es um das Thema Sonne geht. Das Schutzsystem der Haut ist bei Kindern noch nicht vollständig ausgebildet. Besonders gefährdet sind dabei sommersprossige, hellhäutige, grün- oder blauäugige, sowie blonde und rothaarige Kinder; auch Kinder mit vielen Leber- und/oder Pigmentflecken sind davon betroffen. Bei diesen Faktoren steigt das Risiko durch „zu viel“ Sonne an Hautschäden und Hautkrebs zu erkranken. Die Ursache liegt an der geringeren Melanin Produktion des Körpers bei „hellen Typen“. Melanin bietet der Haut einen natürlichen Eigenschutz gegen die schädliche Sonnenstrahlung, ohne dass es dabei zu Rötungen kommt. Der Hauttyp wird (nach Fitzpatrick) in 6 Klassen unterteilt.



### Die sechs Hauttyp-Klassen:

- **Typ I (keltischer Typ)**
- **Typ II (nordischer Typ)**
- **Typ III (Mischtyp)**
- **Typ IV (Mediterraner Typ)**
- **Typ V (dunkle Hauttypen)**
- **Typ VI (sehr dunkle Hauttypen)**

Je nach Hauttyp kann man unterschiedlich lang in der Sonne bleiben kann. Bei Typ I sorgt der Eigenschutz des Körpers in der Regel nur für 3 bis 5 Minuten vor, bei Typ IV beispielsweise rund 40 Minuten – ausgegangen wird hier von der Mittagssonne in Mitteleuropa im Sommer. Diese Eigenschutzzeit wird jedoch auch durch äußere Faktoren maßgeblich beeinflusst. Bei einer reflektierenden Umgebung (Bsp. Wasser, Schnee,

Sand), sowie einem höheren UV-Index (Bsp. Hochgebirge, Tropen, Mittelmeer) sinkt dies Eigenschutzzeit deutlich. Kinderhaut wird grundsätzlich immer als Hauttyp I. eingestuft.

### 3. Was ist ein Sonnenbrand?



Was im Volksmund harmlos als „Sonnenbrand“ tituliert wird, ist in Wirklichkeit eine akute Entzündung der Haut, die durch Verbrennungen entsteht. Die Stärke der Verbrennungen wird dabei in Grad-Stufen eingeteilt. Beim ersten und schwächsten Grad kommt es bereits zur typischen roten Färbung der Haut. Dies kommt dadurch zustande, dass die Blutgefäße bei einer

Verbrennung erweitert sind, was einen verstärkten Blutzufuhr zur Folge hat. Weitere Symptome sind beispielsweise Brennen, leichtes Anschwellen der Haut (insbesondere Hände und Gesicht), Juckreiz und Erwärmung der betroffenen Hautpartie. In der Regel heilen Verbrennungen 1. Grades innerhalb von zwei bis fünf Tagen. Ein gutes Zeichen ist es dabei, wenn sich die Haut schält – das bedeutet, dass der Heilungsprozess eingesetzt hat. Bei Verbrennungen 2. Grades kommt es zusätzlich zur Blasenbildung. Bereits ab dieser Stufe kommt es außerdem zur teilweisen Zerstörung der obersten Hautschicht und es werden entzündliche Stoffe freigesetzt. Die Schwellungen sind ausgeprägter und die Schmerzen werden ggf. stärker sein. Die Heilung nimmt dabei auch mehrere Wochen in Anspruch. Vom 3. Grad spricht man, wenn auch tiefere Hautschichten von der Verbrennung betroffen sind und zumeist vollständig zerstört wurden.

### 4. Warum ist ein Sonnenbrand so gefährlich?

Neben den akuten Verbrennungen und den Schmerzen sind es vor allem die Spätfolgen, die einen Sonnenbrand so gefährlich machen. Bereits ein Sonnenbrand im Kindesalter

kann beim Erwachsenen Auslöser für Erkrankungen sein, wie beispielsweise Hautkrebs. Die Haut „speichert“ sich die Information zur Art der Verletzung durch die Sonne, sowie zu extreme „Sonnenbäder“. Es kann zu Zellstrukturveränderungen, also Schäden an der Erbsubstanz (DNA) kommen. Das UV-Licht der Sonne ist die Hauptursache für die Erkrankung an Hautkrebs aller Art; Melanom (=schwarzer Hautkrebs), Basaliom (=weißer Hautkrebs) und Spinaliom (=Stachelzellkrebs). Spezielle Reparaturenzyme helfen dem Körper eines Menschen diese Schädigungen einzuschränken, doch stehen diese nicht in unbegrenztem Maße bereit. Ist das „Sonnenkonto“ voll, kann der nächste Sonnenbrand bereits zu viel und Auslöser einer erst Jahre oder Jahrzehnte späteren Hautkrebserkrankung sein. Weiterhin kann es zu Beeinträchtigungen des natürlichen Hautreparaturmechanismus kommen und die Hautalterung beschleunigen. Die Haut trocknet durch die intensive Sonnenbestrahlung schneller aus, es bilden sich Leberflecke und Falten, wodurch die Haut schneller altert.

## 5. So können Sie Ihr Kind vor einem Sonnenbrand schützen

Unterschätzen Sie niemals die Kraft der Sonne! Nicht nur im Sommer, auch im Frühjahr, Herbst und Winter können die Sonnenstrahlen stark genug sein, um einen Sonnenbrand hervorzurufen und das sogar bei bewölktem Himmel. Bei Bewölkung kann die UV-Strahlung noch immer rund 80% betragen. Für die empfindliche Kinderhaut reicht das völlig aus, um Schaden zu nehmen. Beachten Sie daher immer die nachfolgenden Tipps:

- Mittagssonne von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr meiden
- Sonnenhut mit Nackenschutz
- lange und dünne Kleidung tragen (lange Hose, langärmeliges weites T-Shirt, Socken, Schuhe)
- wasserfestes Sonnenschutzmittel für Kinder mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF oder SPF) verwenden
- Schatten schaffen, Bsp. durch einen Sonnenschirm oder Schutzzelte
- Beschränken Sie die Zeit in der Sonne

- Nachcremen mit Sonnenschutzmittel nicht vergessen
- verwenden Sie nach den Aktivitäten im freien ein spezielles Après Produkt
- die beste Reisezeit mit Säuglingen und Kleinkindern ist der Spätsommer (ab September)

Darüber hinaus ist auch das Tragen einer geeigneten Sonnenbrille (UV400) für den Schutz der sensiblen Augen der Kinder Pflicht. Gehen Sie selbst immer mit gutem Beispiel voran und achten Sie auch bei sich auf ausreichenden Sonnenschutz mit Sonnenschutzmitteln und Textilien.

**Tipp:** Für Säuglinge und Kinder gibt es spezielle Textilien mit einem UV-Schutz in tollen Farben und mit lustigen Designs und Mustern zu kaufen. Die meisten Fachgeschäfte für Kinder, sowie Sportgeschäfte, bieten diese zumeist im Frühjahr und Sommer an. Hosen, T-Shirts und Bademode sind mit dem UPF (=Ultraviolett Protection Factor) ausgestattet. Für Urlaubsreisen an See oder Meer, sowie für längere Aktivitäten, die in der Sonne stattfinden, sollten Sie Ihr Kind mit solcher Kleidung ausstatten.

## 6. Sollte man die Sonne nicht besser ganz meiden?

Wer jetzt denkt, dass es das beste Sonnenschutzmittel die Sonne komplett zu meiden, liegt leider falsch. Denn der menschliche Körper benötigt das Sonnenlicht für die Bildung des lebenswichtigen Vitamin D; eines der wenigen Vitamine, die der Körper selbst produzieren kann. Vitamin D stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und ist für den Aufbau der Knochen wichtig, da es Calcium im Körper bindet. Eine leichte und gesunde Bräune, die sich übrigens auch mit der Verwendung eines Sonnenschutzmittels mit hohem Lichtschutzfaktor einstellt (nur langsamer, dafür aber viel gesünder) ist einer kompletten Vermeidung der Sonne auf jeden Fall vorzuziehen. Säuglinge und Kleinkinder sollten allerdings generell niemals der prallen Sonne ausgesetzt werden, um einen Sonnenbrand zu vermeiden.

## 7. Das richtige Eincremen



Bei der Wahl des Sonnenschutzmittels, haben Sie die „Qual der Wahl“. Cremes, Lotions, Gele und Sprays – fast alles ist inzwischen auf dem Markt zu haben. Um die richtige Wahl für Ihr Kind zu treffen, sollten Sie grundsätzlich auf die Produkte bekannter Marken in Apotheken und Drogerien zurückgreifen. Natürlich sind diese auch mal

teurer, als die preisgünstigeren No-Name Produkte vom Discounter. Allerdings sollten Sie bei der Gesundheit Ihres Kindes nicht mit Sparen beginnen. Für Kinder eignen sich am besten spezielle Kinderprodukte mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF 30 oder LSF 50). Je höher der Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels ist, desto höher ist der Schutz der Creme vor Rötungen und Sonnenbrand. Dabei gilt: bei Lichtschutzfaktor 30 kann man dreißigmal länger in der Sonne bleiben, bei Lichtschutzfaktor 50 erhöht sich dieser Faktor um das fünfzigfache. Dennoch sollte man nicht die volle Sonnenzeit ausnutzen, sondern maximal 1/3 davon genießen. Der LSF spiegelt nämlich nicht unbedingt den realen Eigenschutz der Haut wieder und ist daher oftmals irreführend. Generell sollte man den Wert des Lichtschutzfaktors bei der Sonnencreme besser zu hoch, als zu niedrig wählen.

Für Erwachsene konzipiertes Sonnenschutzmittel enthält oftmals Duftstoffe, Hormone oder chemische Inhaltsstoffe, welche die sensible Kinderhaut angreifen und Allergien auslösen können. Die Kinderhaut ist dünner, als bei einem Erwachsenen, warum die Inhaltsstoffe schneller und vermehrt aufgenommen werden. Zudem sollten Sie bei der Wahl des Sonnenschutzmittels für Kinder auf zu fetthaltige Cremes oder Produkte auf Alkohol- oder Gel-Basis verzichten; diese Artikel trocknen die Haut sensible Kinderhaut zu sehr aus.

## So cremen Sie richtig:

- Tragen Sie genug Sonnenschutzmittel auf. In diesem Fall gilt: „Viel hilft viel!“
- Damit das Sonnenschutzmittel seine Wirkung voll entfalten kann, sollten Sie Ihr Kind rund 20 Minuten vor dem Verlassen des Hauses komplett eincremen.
- Vergessen Sie beim Cremen weder die Fußrücken und -sohlen, die Lippen, die Finger- und Zehenzwischenräume, noch die Stirn-, Nasen- und Augenpartie oder die Ohren
- Cremen Sie Ihr Kind regelmäßig am Tag ein, damit der Schutz vollständig erhalten bleibt (auch nach dem Baden und der Nutzung von wasserfestem Sonnenschutzmittel), d. h. Sie sollten den Sonnenschutz regelmäßig erneuern

## 8. Woran erkennt man einen Sonnenbrand?

Wenn sich ein Kind trotz aller nötigen Vorsicht einmal einen Sonnenbrand zugezogen hat, dann sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt kontaktieren. Sie erkennen den Sonnenbrand an Rötungen, Schwellungen im Gesicht oder an den Händen, sowie Blasenbildung innerhalb der ersten 24 Stunden. Die Rötungen treten in der Regel drei bis sechs Stunden nach dem Sonnenbaden auf. Begleiterscheinungen des Sonnenbrands können beispielsweise darüber hinaus auch Fieber, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Ohnmacht, Schüttelfrost oder Anzeichen einer Infektion sein. Diese Symptome können nicht nur auf einen Sonnenbrand, sondern auch auf einen Hitzeschlag oder Sonnenstich hinweisen, warum Sie bei diesen ebenfalls auf direktem Weg einen Arzt aufsuchen sollten.

## 9. Was tun, wenn es doch passiert ist?

Wenn der Sonnenbrand erst mal da ist, sollte der Betroffene die Sonne unbedingt gänzlich meiden. Geben Sie Ihrem Kind außerdem viel Flüssigkeit (am besten ungesüßte Tees oder Wasser) zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Kühle Umschläge oder Kompressen, sowie spezielle Feuchtigkeitslotions, können einen leichten Sonnenbrand lindern. Vermeiden Sie bei der Behandlung von Sonnenbrand aber unbedingt fetthaltige Cremes und Öle, da diese ein Schwitzen des Kindes verhindern, wodurch sich die Hitze im Körper stauen kann. Außerdem sollten Sie die Brandblasen weder aufdrücken, noch aufstechen. Durch das Öffnen der gebildeten Brandblasen bei einem Sonnenbrand kann es zu Infektionen kommen. Brandblasen öffnen sich in der Regel von selbst, wenn die darunter liegende Haut verheilt ist. Auch sollten Sie auf das Kühlen mit Eiswürfeln der betroffenen Stellen unbedingt verzichten, da Sie die Haut dadurch noch mehr schädigen. Es kann bei einer Behandlung mit Eiswürfeln, aber auch zu kaltem Wasser, bei Kindern leicht zu Erfrierungen kommen. Sie können das Kind jedoch kühl abduschen, wenn es dies möchte. Auf Hausmittel, wie Milchprodukte (u. a. Quark oder Joghurt), Mehl oder Gurken, sollten Sie aufgrund des Risikos einer Infektion oder einer allergischer Reaktionen verzichten. Ein erneuter Aufenthalt in der Sonne sollte bis zur vollständigen Abheilung vermieden werden.

### Erste Hilfe Maßnahmen:

- raus aus der Sonne
- die betroffene Stelle mit kalten Umschlägen kühlen, aber nicht unterkühlen
- viel trinken
- spezielle Produkte aus der Apotheke anwenden (Bsp. Gele auf Aloe Vera Basis oder Lotionen mit Panthenol oder Ringelblume)
- bei Säuglingen und Kleinkindern grundsätzlich immer den Kinderarzt aufsuchen



# 10. Sonnenallergie (Lichtallergie)

Wohingegen für Sonnenbrand die UV-B Strahlung die Ursache bildet, ist es bei der Sonnenallergie zumeist die UV-A Strahlung, welche für die juckenden roten Bläschen verantwortlich ist. Und obwohl Sonnenallergie im Namen „Allergie“ trägt, so ist diese Erkrankung keine Allergie im eigentlichen Sinne. Die Erkrankung tritt in verschiedenen Formen auf, wie beispielsweise einer erhöhten Sonnenempfindlichkeit (Polymorphe Lichtdermatose). Diese tritt dann vermehrt auf, wenn die Haut nach einer längeren Zeit ohne direkte Sonne einer „hohe Dosis“ ausgesetzt wird. Die Haut reagiert dabei mit der UV-Strahlung noch bevor sich Symptome eines „normalen“ Sonnenbrands zeigen. Die häufig auftretende Form „Mallorca-Akne“ kann mit einfachen Mitteln gemildert werden. Bei dieser Form der Sonnenallergie reagiert die Haut nicht nur mit der UV-Strahlung der Sonne, sondern zusätzlich mit fetthaltigen Sonnenschutz- und Körperpflegeprodukten, aber auch mit dem Schweiß auf der Haut. Wenn Sie hier auf spezielle „Sonnenallergie“-Produkte umsteigen, also fettlose Produkte, können Sie die Auswirkungen der Sonnenallergie bereits mildern. Von einer Sonnenallergie können sowohl Kinder, als auch Erwachsene betroffen sein.

# Impressum

Gutscheinrausch.de  
LLG Media GmbH  
Schwertberger Str. 16  
53177 Bonn

E-Mail: [mail@gutscheinrausch.de](mailto:mail@gutscheinrausch.de)

Web: [www.gutscheinrausch.de](http://www.gutscheinrausch.de)

Für die Inhalte dieses Ratgebers können wir leider keine Haftung übernehmen.

## Bildnachweise

#63405963 – Sunscreen lotion sun drawing on childrens back © Sunny studio –  
Fotolia.com

#61141365 – Lachende Sonne © nasared – Fotolia.com

#60948364 – Female hands on white background © Nobilior – Fotolia.com

#53390243 – sonnenbrand © juefraphoto – Fotolia.com

#45920721 – Mother And Daughter Under Beach Umbrella Putting On Sun Cream ©  
Monkey Business – Fotolia.com

#40263735 – Mother applying cream on daughter's face © iceteaimagesf – Fotolia.com

#41325908 – Emergency button © Sashkin – Fotolia.com