



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin

Kinder- und Jugendpneumologie, Neuropädiatrie und Sportmedizin
Dr. R. Maier, Dr. A. Mattheß, M. Röhrenbach

Die Sonne scheint...!

Liebe Eltern, folgende Informationen möchten wir Ihnen zum Thema Sonnenschutz bei Kindern geben.

Grundlagen:

Merke: UV A = „altert“. UV B = „brennt“ und verursacht Hautkrebs

UVA:

- langwellig, energieärmer, höhere Eindringtiefe -> Veränderungen an Bindegewebe, Blut- u. Lymphgefäßen -> vorzeitige Hautalterung, Faltenbildung
- geht durch Fensterglas

UVB:

- kurzwellig, geringe Eindringtiefe, hohe Energie,
- 1000fach höhere akute Sonnenbrandwirksamkeit als UVA
- nicht durch Fensterglas
- DNA-Veränderungen -> maligne Veränderungen
- Pigmentbildung (Melanin)
- aber auch: Vitamin D – Bildung

65 % der UV-Strahlung bei uns von 10:30 – 14:30 Uhr. Hier gilt besondere Vorsicht. Sonne ist nicht grundsätzlich zu meiden, Sonnenbrand aber unbedingt!

Praktische Hinweise:

- „Spiele nicht in der Sonne, wenn dein Schatten kürzer als dein Körper ist!“
- Säuglinge NIEMALS in die pralle Sonne! Die körpereigenen Reparaturmechanismen sind noch nicht ausgereift.
- Kleidung ist effektiver als jeder Lichtschutzfaktor (LSF): 4-H-Regel: Hut-Hose-Hemd-Hoher LSF
- Dunkle Stoffe absorbieren mehr Strahlung, Chemiefasern schützen besser als Baumwolle (leider schwitzt man damit mehr). Nasse Baumwolle (Baden mit T-Shirt) schützt fast gar nicht mehr.
- UV-Schutz-Kleidung: Wirkung geringer, als vom Hersteller behauptet, geht mit dem Waschen mehr und mehr verloren
- Suchen Sie den VOLLschatten! Nicht auf Sonnenschirme, Markisen, Segel verlassen! Auch bewölkter Himmel lässt erhebliche UV-Strahlung durch. Glasfenster (Auto!) blocken UVB, lassen aber UVA durch!



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin

Kinder- und Jugendpneumologie, Neuropädiatrie und Sportmedizin
Dr. R. Maier, Dr. A. Mattheß, M. Röhrenbach

- Augen schützen! Sonnenbrille mit UV-Filter!
- Für Kinder Präparate ohne Duft-, Farb-, Konservierungsstoffe („sensitiv“) verwenden
- Schutz vor UVA + UVB

Definition LSF:

wieviel mal länger ist die Zeit mit gecremter Haut gegenüber unbehandelter Haut, bis es rot wird. Gilt nur für UVB. Der LSF wird unter Laborbedingungen ermittelt! Hohe, unrealistische Auftragsdicke (2mg/cm²). Verwendet werden im Alltag real 0,5 – 1mg/cm². Man sollte die Schutzwirkung also nicht überschätzen!

- Der wahre Schutz der Haut steigt mit dem LSF nicht proportional, sondern exponentiell an: **LSF 50 blockt 98,4%, LSF 30 blockt 97,3%. Also kaum ein Unterschied!**
- **LSF > 30** wird nur durch Kombination von Filtermechanismen (physikalisch+chemisch) erreicht.
- **LSF 50-Produkte** sind teuer, vermitteln falsche Sicherheit und enthalten mehr Chemie (Allergierisiko!). Sie bieten nur den vollen Schutz, wenn sie mindestens 20 min vor Sonnenexposition aufgetragen werden.
- **Physikalischer („mineralischer“) LSF:** Titan-/Zink-oxid-Partikel als „Mini-Reflektoren“
„optischer Nachteil“: weißelt, etwas schlechter zu verteilen. Als Nanopartikel besser zu verteilen, unsichtbar, aber unklar, welche Folgen für die Umwelt
- **„Chemische“ Filter:** dringen in Haut ein, wandeln UV-Strahlung in Wärme um. Wirkeintritt erst nach 20 – 30 min.
Nachteil: bereits weltweit in der Nahrungskette nachweisbare chemische Reaktionsprodukte (z.B. auf Hawaii verboten!). Im Körper nachweisbar: Nebenwirkungen? Allergien? Östrogenartige Wirkung!
- **Daher: LSF 30** großzügig auftragen als sparsam verwendeter LSF 50 (teurer)!
- **Mehrfach auftragen!** Mit der „Wasserfestigkeit“ ist es nicht weit her! Nach dem Baden, nach starkem Schwitzen! Nach Spielen im Sand. Außerdem schützt man dadurch zuvor vergessene Hautpartien.

Auf Reisen oder zuhause: wir wünschen unbeschwerte Urlaubszeiten!