

MITTWOCHS 20:15 UHR

Sonnenschutz bei Babyhaut: 'Meiden, Kleiden, Cremen'

Babyhaut ist zart und weich. Klar, dass sie gegenüber der Sonne noch viel empfindlicher ist als die Haut von Erwachsenen. Für Kinderhaut gilt: ein Sonnenbrand ist ein Sonnenbrand zu viel! Wie Eltern die Haut ihrer Babys und Kleinkinder am besten vor der Sonne schützen - rbb PRAXIS sprach darüber mit der Dermatologin Dr. Yael Adler.

Frau Dr. Adler, warum ist Babyhaut so empfindlich gegenüber Sonneneinwirkung?

Erstens, weil die Haut noch lange gesund bleiben soll und Sonnenschäden sich im Laufe des Lebens addieren. Zudem ist die Babyhaut noch sehr blass, wenig pigmentiert und noch dünner. Die so genannte Lichtschwiele ist noch nicht vorhanden. Die wird erst mit der Zeit in Reaktion auf Sonnenaussetzung aufgebaut und das ist ein langsamer Prozess. D.h. die körpereigenen Schutzmechanismen sind noch nicht vorhanden.

GESPRÄCHSPARTNERIN

Dr. Yael Adler

Hautärztin in Berlin

Wie sollten Eltern ihre Babys vor der Sonne schützen?

Prinzipiell ist der beste Rat natürlich: nicht in die direkte Sonne legen, sondern in den Schatten. Immer mit Hütchen und Bekleidung, weil Bekleidung der beste Schutz ist. Und da muss man wissen, dass es dicht gewebte und locker gewebte Stoffe gibt. Und natürlich ist ein dicht gewebter Stoff besser, weil er weniger UV-Strahlung durchlässt. Sonnencreme ist also immer nur die zweite Wahl. Aber viele Leute denken: Babys darf man nicht eincremen. Trotzdem ist die speziell für Kinder hergestellte Sonnencreme immer noch besser als ein Sonnenbrand. Es gibt immer wieder Babys, die in Tragetüchern oder Babytragen vor dem Bauch baumeln. Dann kucken die nackten Beinchen und die nackten Ärmchen raus. Und die kann man dann nicht so gut vor der Sonne schützen. Dann ist es sinnvoll, die auch mit Sonnenschutzmittel einzucremen.

Auf Infoseiten im Internet ist tatsächlich zu lesen, dass Babys noch nicht mit Sonnenschutzmittel eingecremt werden sollen. Dem würden Sie also widersprechen?

Genau. Die Sonne ist schädlicher, als jedes Sonnenschutzmittel. Definitiv, weil die Babyhaut noch kaum pigmentiert ist. Die hat noch keine Lichtschwiele aufgebaut und ist an sich sowieso empfindlicher. Die Schäden, die da entstehen, die bleiben das ganze Leben. Und die modernen, guten Sonnencremes, die man in der Apotheke kaufen kann, die sind mit sehr schonenden Lichtschutzfaktoren versehen und auch getestet. Die dürfen auch nicht in den Körper übergehen und wenn es Ärmchen und Beinchen sind, die in Tragetüchern raushängen, dann ist es wichtig, die zu schützen und nicht verbrennen zu lassen.

Man würde dann aber spezielle Kindersonnencreme auswählen?

Ja, die haben weniger Zusätze. Die haben keine Duftstoffe oder sind sparsamer mit chemischen Lichtschutzfaktoren. Es gibt physikalische Lichtschutzfaktoren, die quasi nur auf der Haut liegen und wie Puderpartikel die Sonne einfach nicht durchlassen. Und dann gibt es die chemischen Lichtschutzfaktoren, die die Sonnenenergie quasi ab- oder

umleiten.

Manche Kindersonnenschutzmittel enthalten nur die physikalischen Lichtschutzfaktoren. Andere enthalten beides, also auch chemische Lichtschutzfaktoren, aber davon weniger als die Cremes für Erwachsene. Und man hat festgestellt, dass die rein Physikalischen nicht so gut schützen wie die Kombinationspräparate. Von den Kombinationspräparaten gibt es welche, die besonders gut getestet und verträglich sind und bei denen keine hormonartigen Nebenwirkungen auftreten. Da kann man eigentlich nicht viel falsch machen.

Können Verbraucher gut auf der Verpackung erkennen, was in der Sonnencreme enthalten ist?

Man kann es nachlesen. Aber der Verbraucher kann es oft nicht so gut verstehen. Wenn drauf steht: mineralischer Sonnenschutz, dann heißt das rein physikalischer Sonnenschutz. Bei Babys würde ich wirklich empfehlen, auf gute Apotheken-Produkte zurückzugreifen. Die sind dann auch von der Konsistenz her besser verträglich. Und es bilden sich darunter weniger Hitzepickelchen. Also dann nicht die Sonnencreme für zwei Euro, sondern die für zwölf Euro in der Apotheke kaufen.

Stimmt der Richtwert, dass Babys und Kleinkinder bis zwei Jahre überhaupt nicht direkt in die Sonne sollen?

Das ist eine pauschale Empfehlung. Aber die ist nicht realitätsnah. Es gibt den ganz netten Spruch: Meiden, kleiden, cremen. Man kann im Sommer die Sonne aber nicht meiden. Auch wenn man das Baby in den Schatten legt, dann kommt im Schatten UVA-Strahlung an. Und UVA-Strahlung ist auch schädlich und kann Krebs auslösen. Die wird nur nicht so schnell bemerkt, weil sie nicht so eine starke Sonnenbrandreaktion hervorruft wie UVB-Strahlung. Die pauschale Empfehlung sagt einfach nur aus, dass Kinderhaut solange besonders empfindlich ist. Und man will die Eltern sensibilisieren, dass sie die Kinder nicht achtlos in der Sonne verbrennen lassen.

D.h. also, man sollte die Babys auch im Schatten eincremen?

Ja, mit einer speziellen Baby-Sonnencreme. Man sieht, dass in einer Sonnencreme auch ein ausreichender UVA-Schutz enthalten ist, wenn auf der Packung neben der Angabe zum Lichtschutzfaktor auch UVA in einem Kringel geschrieben steht. Ich habe auch Kinder und muss auch klar sagen: Bevor die Kinder verbrennen, nimmt man ausnahmsweise auch mal eine Sonnencreme für Erwachsene, wenn man gerade keine spezielle Baby-Sonnencreme zur Hand hat, weil ein Sonnenbrand schädlicher wäre.

Besonders groß ist die Herausforderung, wenn Eltern mit ihren Kindern in den Urlaub an den Strand fahren. Was ist Ihr Tipp, um guten Sonnenschutz zu gewährleisten?

Ganz wichtig ist: Kleinkinder immer nur mit Hut und T-Shirt an den Strand. Und spezielle Sonnenschutzkleidung besorgen mit dicht gewebten Materialien, die geprüft und zertifiziert sind und den Sonnenschutz auch halten, den sie versprechen. Dann kann man ziemlich sicher sein, dass die Sonne so gut wie möglich ausgeblendet wird. Und natürlich sollte die Mittagssonne zwischen 12:00 und 15:00 Uhr gemieden werden, weil zu der Zeit die UVB-Belastung besonders stark ist. Die UVA-Belastung ist sowieso von morgens bis

WEITERE BEITRÄGE

Sonnenschutz für Kinderaugen

An Sonnencreme und Kopfbedeckung denken die meisten Eltern. Aber oft wird vergessen, dass Sonnenschutz für die Kinderaugen genauso wichtig ist.

Mi 13.02.2013 | 20:15 | rbb Praxis
Welche Pflege braucht zarte Babyhaut?

Babyhaut ist besonders sensibel. Viele Eltern sorgen sich deshalb, beim Baden und Windeln ihrer Kleinsten etwas falsch zu machen. Eine Studie der Hautklinik der Berliner Charité klärt auf.

abends da. Von Anfang an sollte man also Schutzmaßnahmen ergreifen und die Sonnencreme an den unbedeckten Stellen dick auftragen. D.h., gleich morgens mit einem eingecremten Kind aus dem Haus gehen und einen Lichtschutzfaktor 50+ verwenden. Dann macht man alles richtig. Und Kindern gar nicht erst beibringen, dass Bräune etwas Schönes ist. Das sollte man sich gleich verkneifen.

Vielen Dank für das informative Gespräch, Frau Dr. Adler!

Das Interview führte Nadine Bader.

Kindern spielerisch Sonnenschutz vermitteln

Die meisten Eltern wissen, dass Sonnenschutz bei Kindern unabdingbar ist. Praktisch ist es aber oftmals schwierig, Kinder dazu zu bringen, sich eincremen zu lassen, im Schatten zu spielen oder einen Sonnenhut zu tragen. rbb Praxis mit Tipps, die helfen, Sonnenschutz spielerisch in den Alltag zu integrieren.

Stand vom 16.06.2014
