

Optimaler Sonnenschutz

Der ungeschützte Aufenthalt in der Sonne, kann besonders bei hellhäutigen Menschen zu Schäden an der Haut führen. Daher ist ein gutes Sonnenschutzmittel welches den optimalen Schutz gewährleistet wichtig. Langfristig führen Sonnenbäder und vor allem Sonnenbrand zu vorzeitiger Hautalterung und erhöhen das Risiko für Hautkrebserkrankungen.

Vor allem Kinder sind besonders gefährdet: das Risiko steigt mit jedem Sonnenbrand. Die regelmäßige Anwendung von Sonnenschutzmitteln von Kindheit an, schützt vor akuten und chronischen Hautschäden. Lassen Sie sich deshalb in der Apotheke beraten, wie Sie sich und Ihr Kind am besten schützen.



Tipps für den Umgang mit der Sonne

- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne. Gerade nach den Wintermonaten braucht die Haut Zeit, sich auf die UV-Strahlung einzustellen.
- Wählen Sie Präparate mit hohem UV-A und UV-B Filter. (siehe Bild unten)
- Sonnenschutzmittel sollten einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor enthalten. Dies ist vom individuellen Hauttyp und regionalen Gegebenheiten abhängig.
- Grundsätzlich gilt: Sonnenschutzmittel immer eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad und nach jedem Schwimmen neu auftragen.
- Benutzen Sie auch bei Ihrer Kosmetik Präparate, die UV-Filter enthalten.
- Wer zu Sonnenallergie neigt, sollte emulgatorfreie Gele benutzen.
- Denken Sie auch an ausreichenden Schutz für Kopf, Augen und Ihre Lippen.
- Das richtig ausgewählte Sonnenschutzmittel, die richtige Anwendung und ein vorsichtiger Umgang mit der Sonne, bieten einen sicheren Schutz vor lichtbedingten Hautschäden.

Sonnenschutz

**Eigenschutzzeit
der Haut**
z.B. **10 Minuten**

+ **Sonnencreme mit LSF 20**

= **MAX. 200 Minuten (3,3 Stunden)**

Besonders wichtig für Kinder und Jugendliche

A person is shown from the back, with their hands raised to their eyes, shielding them from the sun. The word 'AUA' is written on their back in white. The background is a bright, sunny outdoor setting with palm trees and a clear blue sky.

Sonnenschutz bei Kindern

Die Haut des Kindes ist wesentlich empfindlicher als die eines Erwachsenen. Sie ist durch ihre deutlich geringere Dicke, die noch fehlende Lichtschwiele und die noch nicht vollständig ausgebildeten Reparaturmechanismen ganz besonders empfindlich auf die Einwirkung von UV-Strahlen.

Vorsicht vor der Sonne. Sie kann bei Säuglingen und kleinen Kindern zu extremer Mattigkeit, Fieber, Erbrechen, Durchfall, etc. führen. Ein Kleinkind muss in sonnigen Ländern immer einen Hut mit breiter Krempe oder einen Schirm über dem Kopf haben und möglichst immer ein Hemdchen tragen.

Tipps für den richtigen Schutz bei Kinder

1. Setzen Sie Säuglinge bis zum 12. Monat niemals der direkten Sonneneinstrahlung aus. Stellen Sie den Kinderwagen immer in den Schatten und schützen Sie Ihr Kind zusätzlich durch einen Sonnenschirm.
2. Kinder im Kleinkindalter dürfen nur kurze Zeit in der Sonne bleiben und auf keinen Fall in der Mittagssonne. Setzen Sie Ihren Kindern immer einen Sonnenhut auf.
3. Zwischen 11 und 15 Uhr sollten sich auch Schulkinder möglichst nicht in der Sonne aufhalten, sondern ihre Aktivitäten möglichst in den Nachmittag oder Abend verlegen.
4. Cremen Sie Ihre Kinder etwa eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad mit wasserfesten Sonnencremes ein.

Sonnenbrand – was tun?

1. Sorgen Sie für kühlende, feuchte Umschläge. Die Verdunstungskälte lässt Schmerzen, Schwellung und Rötung zurückgehen.
2. Setzen Sie Ihrem Kind keiner weiteren Sonneneinstrahlung aus.
3. Bei leichten Sonnenbränden helfen entzündungshemmende Cremes und Lotionen. Wenn sich die Haut nach einigen Tagen zu schälen beginnt, sollte sie mit Creme vor Austrocknung geschützt werden.
4. Schwere Verbrennungen, oft verbunden mit Fieber, Schüttelfrost, Blasenbildung bis hin zum Ablösen der Haut, müssen ärztlich behandelt werden.

Beachten Sie, dass die ersten Anzeichen eines Sonnenbrandes durch die kühlende Wirkung des Windes am Meer oder beim Fahrradfahren oft nicht bemerkt werden.

Weitere Live-Gesundheitstipps mit vielen praktischen Tipps finden Sie auch unter: [center.tv Köln: Gesundheitstipp](https://www.center.tv/koeln/gesundheitstipp)

Ihre Jutta Doebel