



Der Sommer ist da und wir geniessen die Sonnenstrahlen in vollen Zügen! Die Sonne macht munter, bringt Lebensfreude, wärmt uns, doch wir alle wissen, die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. Informationen zu Sonnenschutz, Tipps und Tricks im Umgang mit der Sonne sind allgegenwärtig. Doch wie vertrauenswürdig sind die Aussagen, und sind die Empfehlungen die Gleichen? Was gilt für mich, meine Familie, unsere Kinder?

Das Sonnenlicht weist 3 unterschiedliche UV-Strahlenarten aus. Die UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein und sind verantwortlich für die Hautalterung und die Bildung von Hauttumoren. Die UVB-Strahlen verbleiben in den oberen Schichten der Haut. Sie sind verantwortlich für die Bräunung oder den Sonnenbrand. Anders als die UVA-Strahlen, werden UVB-Strahlen von Glas (z.B. Fensterglas) filtriert. So ist man hinter einem Fenster zwar vor Sonnenbrand geschützt, nicht aber vor den Auswirkungen der UVA-Strahlen. Im Gegensatz zu den UVA- und UVB-Strahlen, werden die UVC-Strahlen bereits in der Ozonschicht abgefangen und gelangen praktisch nicht auf die Erdoberfläche.

Bei Erwachsenen werden 6 verschiedene Hauttypen unterschieden; von hellhäutig mit vielen Sommersprossen und blonden Haaren (Typ 1) bis hin zu Menschen mit dunkler Haut und schwarzen Haaren (Typ 6). Je höher der Hauttyp-Wert, desto länger ist die Eigenschutzzeit der Haut. Die Eigenschutzzeit sagt aus, wie

lange die Haut ohne Sonnenschutz der UVB-Strahlung ausgesetzt werden kann, ohne dass ein Sonnenbrand ausgelöst wird. Sie reicht von 10 bis zu 40 Minuten.

Da sich bei allen kleinen Kindern die Haut noch im Aufbau befindet, wird auf die Einteilung gemäss Hauttyp verzichtet. Die Empfehlungen richten sich nach den Altersstufen. Bei Kindern unter einem Jahr werden ausschliesslich physikalische Lichtschutzfilter empfohlen. Sie wirken wie ein Schutzschild auf der Haut und reflektieren die Sonnenstrahlen. Ab dem zweiten Lebensjahr dürfen Cremes mit chemischen Filtern angewendet werden. Diese dringen in die oberste Hautschicht ein. Um einen optimalen Schutz zu erreichen, werden oft physikalische und chemische Filter kombiniert.

Der beste Schutz für Kindern unter einem Jahr ist, wenn die Sonne gänzlich gemieden wird. Und für alle gilt, die Sonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr zu meiden und die Haut zusätzlich durch Sonnenschutzkleider zu schützen.

Wenn es um guten Sonnenschutz für Ihre Kleinen geht – fragen Sie Ihren *kinderexperten* in Ihrer *kinderapotheke*!



Seline Spahr, Pharma-Assistentin und zertifizierter *kinderexperte* in der TopPharm Homberg Apotheke