



Kinder- &
Jugendpraxis
Bruckmühl

Kinder- und Jugendärzte
Dr. med. Roland Schmid
Dr. med. Michael Strobel
Manuelle Medizin-Homöopathie

Bahnhofstr. 16
83052 Bruckmühl
Tel: 08062 / 728 77 0
Fax: 08062 / 728 77 25
BSNR 642354300

Empfehlungen Sonnenschutz

Am besten wirken die drei großen H: Hut – Hemd – Hose

Breitkremziger Hut oder sog. Legionärskepp, langärmeliges T-Shirt, lange Hose und Schatten aufsuchen (Schatten besonders mittags!). UV-Licht erreicht auch Halbschatten und wirkt auch unter Wasser; Sand und Schnee reflektieren Sonnenlicht.

Alle Cremes und Lotionen, nicht nur die enthaltenen chemischen Lichtschutzfaktoren (LSF), auch Konservierungs- und Duftstoffe können an empfindlicher Haut Reaktionen hervorrufen oder lichtallergische Effekte begünstigen, manche können sogar hormonähnliche Wirkung haben (z.B. Octocrylen). LSF 30 ist in der Regel ausreichend, bei LSF 50 können etwas häufiger Hautreaktionen vorkommen aber dafür längerer Schutz. Nach einer Hautreaktion sind – neben dem Meiden der Sonne – mineralische Cremes mit physikalischem Filter günstig.

Für nicht-bedeckte Haut (Gesicht und Hände) sollen Schutzmittel bevorzugt werden, welche wenig oder keine chemischen Filter, sondern Mikropigmente enthalten. Über den Tag verteilt immer wieder auftragen, besonders nach dem Baden oder stärkerem Schwitzen.

Geeignete Schutzmittel ab 2 Jahren

- Ladival Sonnenschutz Milch für Kinder
- Hipp Sonnenmilch Ultra-Sensitiv Baby-Sanft
- Eucerin Sensitive Protect Kids Sun Lotion
- Nivea Sun Kids Schutz&Pflege Sonnenmilch
- Bübchen Sensitive Sonnenlotion
- dm Sundance MED oder Kids Sensitiv
- Aldi/Ombra Sonnenspray Easy Protect kids
- Lidl/Cien Sun Kids Sonnecreme
- Rossmann Babydream Extra Sensitives Sonnenspray
- Edeka/Tabaluga Sonnenmilch

Kinder < 2 Jahren haben noch eine dünnere Haut und große Poren, somit werden chemische Filter und Nano-Partikel leichter vom Körper aufgenommen. Daher sollten wenn nötig möglichst mineralische Sonnencremes mit physikalischem Filter (Titandioxid & Zinkoxid aber **„nicht-nano“**) verwendet werden (machen einen weißlichen Film auf der Haut). Auch nach Sonnenallergie verwendbar.

Wenige Produkte erscheinen hier vorteilhaft:

- Weleda Edelweiß Sonnenmilch LSF 30
- Lavera Kids Sensitiv Sonnenlotion 50
- [dm Alverde Sensitiv Sonnenmilch LSF 30 (nano)]
- [Ombra Sun Sonnenmilch (Aldi) LSF 30 (nano)]

Bei kürzeren Aufenthalten im Freien muss kein Sonnenschutz aufgetragen werden, da im Sommer durch Sonneneinstrahlung in der Haut Vitamin D gebildet wird. Zudem sollten Sonnenschutzmittel wenn nötig in ausreichender Menge aufgetragen werden.

ABER: Grundsätzlich stellt der Einsatz der chemischen Filter und Nanopartikel eine Umweltbelastung für unsere Gewässer und Meere dar, Fische und Korallen werden geschädigt.

<https://www.gpau.de/eltern-kinderinfos/elternratgeber/> (=> Haut => Sonnenschutz)
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz>

Quelle: Öko-Test 06/22 und Stiftung Warentest Sonnenschutzmittel 07/20 und 8/22