



DIE GESUNDHEITS-KOLUMNE IN 100% VEST

Auch in diesem Jahr präsentiert die Recklinghäuser Dermatologin Professor Dr. med. Reich-Schupke in ihrer beliebten 100% VEST-Kolumne „Frag den Professor!“ wieder häufig gestellte Fragen aus ihrem Praxisalltag.

Die Ferienzeit hat begonnen. In der schulfreien Zeit das schöne Sommerwetter genießen bedeutet daher für viele Familien wieder Strandurlaub, Freibadbesuche, Sonnenbaden. Welche besonderen Ansprüche dabei speziell die Haut von Kindern an den Sonnenschutz stellt, dieser Frage geht Professor Dr. med. Reich-Schupke in dieser Ausgabe nach.

Frag den Professor!

Häufige Fragen aus dem Praxisalltag



Teil 33: Worauf sollte man beim Sonnenschutz für Kinder achten?



Die Sommerferien stehen vor der Tür. Sommerzeit ist meist auch Reisezeit. Für viele Familien führt die Reise an den Strand oder in die Berge. Beide Regionen bieten durch die Höhe bzw. die Reflektion der Sonne in Wasser und hellem Sand eine besondere Intensität von UV-Belastung. Entsprechend sollte hier ganz besonders auf den Sonnenschutz der Haut geachtet werden. Aber auch außerhalb dieser Risikoregionen ist ein verlässlicher und konsequenter Lichtschutz für die Kinderhaut extrem wichtig.

Sie hat im Gegensatz zu der Haut Erwachsener nur eine minimale Eigenschutzzeit gegen UV-Strahlung. Weiterhin gilt: je früher im Leben die Haut der Sonne ungeschützt ausgesetzt ist, desto höher steigt das Hautkrebsrisiko im Laufe des Lebens. Denn unsere Haut vergisst nicht. Die UV-Schäden sammeln sich über Jahrzehnte hinweg. Außerdem sind die UV-Schädigungen der Kindheit der Hauptrisikofaktor für den schwarzen Hautkrebs bei jungen Erwachsenen.

Ideal wäre es, wenn Kinder bis drei Jahre gar nicht in die Sonne gehen. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, gelten folgende Empfehlungen:

- **Aufenthaltsorte** mit möglichst viel **Schatten** auswählen.
- In der **Mittagszeit** von 12 bis 15 Uhr die Sonne **meiden**.
- **Ab einem UV-Index von 3 konsequenter Sonnenschutz empfohlen.** Je höher der Index desto intensiver sollte der Sonnenschutz sein.
- **UV-Schutzkleidung** mit möglichst langen Armen und Beinen bevorzugen. Hut mit Krempe für den Schutz von Ohren und Nacken sowie eine Sonnenbrille nutzen.
- Kindgerechte Sonnenschutzpräparate mit Lichtschutzfaktor 50 ohne chemische Filter verwenden. Besser sind mineralische Filter – auch wenn diese die Haut weiß erscheinen lassen. Durch die Färbung kann man sehr genau sehen, wo das Präparat aufgetragen oder aber ggf. vergessen wurde.

- Lichtschutzpräparate in ausreichender Menge auftragen. Ist die Menge zu gering, reduziert sich der Lichtschutzfaktor drastisch z.B. von 50 auf 10.
- **Lichtschutzpräparate mindestens 30 Minuten vor dem Start in die Sonne auftragen.** Vorher wirken die Filter in nicht vollständig.
- **UV-Check-App für iPhone und Android Smartphones** bestimmt die natürliche Eigenschutzzeit der Haut am Tag unter den jeweiligen Umgebungsbedingungen am Standort. Der Service ist weltweit verfügbar und zu jeder Jahreszeit sinnvoll. Die App steht in den einschlägigen App-Stores kostenfrei zur Verfügung.

Weitere Informationen zum Thema Hautkrebs und Hautkrebsprävention finden Sie anlässlich der Kampagne zum Hautkrebsmonat Mai auf der Internetseite des Berufsverbandes der Dermatologen www.gemeinsam-gegen-hautkrebs.de



PROF. DR. MED.
STEFANIE REICH-SCHUPKE
Privatpraxis für Haut- und Gefäßmedizin

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie
Phlebologie / Lymphologie / Ärztliche Wundtherapie

Hertener Straße 27 • 45657 Recklinghausen
Telefon: 023 61 / 90 87 555
E-Mail: info@haut.nrw • www.haut.nrw

