

# Ihre Apotheke informiert!



Liebe Eltern,  
wenn der Frühling kommt, wird es auch Zeit für das Thema Sonnenschutz. Damit Sie und Ihre Kinder die warmen Sonnenstrahlen ohne Reue genießen können, haben wir Ihnen auf diesem Handzettel einige Tipps zusammengestellt. Und vielleicht planen Sie bereits Ihren Sommerurlaub? Auch dafür finden Sie hier einige Hinweise. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

## ■ Besonders wichtig für Kinder

Kinder haben eine deutlich dünnere Haut als Erwachsene. Das gilt besonders für Babies und Kleinkinder, weil die Schutzmechanismen der Haut gegen Sonneneinstrahlung noch nicht vollständig entwickelt sind. Inzwischen ist auch bekannt, dass besonders Sonnenbrände im Kindesalter das Risiko für Hautkrebs erhöhen. Deshalb ist ein ausreichender Sonnenschutz gerade bei Kindern so wichtig.

## ■ ABC-Regel

Es gibt eine einfache Faustregel, die die wichtigsten

# ABC

Tipps für UV-Schutz bei Kindern zusammenfasst: Die ABC-Regel. „A“ steht dabei für „Ausweichen“, „B“ für Bekleiden und „C“ für Cremes. Was das konkret bedeutet und was Sie jeweils beachten sollten, finden Sie in den folgenden Absätzen.

## ■ Vor praller Sonne schützen

Je weniger Sonnenlicht auf die Haut trifft, desto weniger Schäden können durch die UV-Strahlung entstehen. Kinder unter

einem Jahr sollten sich deshalb grundsätzlich im Schatten aufhalten. Während der Mittagszeit erreicht im Sommer durch den Sonnenstand besonders viel UV-Licht die Erdoberfläche. Kinder sollten zwischen 11 und 15 Uhr nur im Schatten spielen. In südlichen Urlaubsregionen gilt das sogar zwischen 10 und 16 Uhr.



## ■ Aufgepasst am Strand

Am Meer kann auch im Schatten die Belastung durch UV-Strahlung sehr hoch sein. Denn Sand und Wasser verstärken die Strahlung durch Spiegeleffekte. Für Strand-Aufenthalte im Hochsommer sind deshalb am besten die frühen Morgen- oder Abendstunden geeignet, wenn die Strahlungsintensität viel schwächer ist.

## ■ Kleidung schützt

Durch geeignete Textilien können Sie die Haut Ihres Kindes vor UV-Schäden schützen. Ein dunkles und dichtgewebtes T-Shirt ist zusätzlich zur Sonnencreme gut für das Spielen am Strand geeignet. Denken Sie auch an eine breitrandige Kopfbedeckung: Sie schützt die empfindlichen Hirnhäute vor Überhitzung und die empfindliche Haut von Gesicht und Nacken vor der UV-Strahlung. Eine hochwertige Sonnenbrille verhindert Lichtschäden am Auge.



## ■ Die richtige Sonnencreme

Welches Präparat für Ihren Urlaubsort und Ihre Lebensgewohnheiten am besten geeignet ist, erklären wir Ihnen gerne in einer individuellen Beratung. Achten Sie

darauf, dass Sie für Ihr Kind ein Mittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 verwenden. Für Kinder sind besonders mineralische Lichtschutzfilter geeignet. Unverträglichkeitsreaktionen können Sie vorbeugen, indem Sie ein Präparat auswählen, das keine Duftstoffe oder Alkohol enthält. Eine wasserfeste Sonnencreme empfiehlt sich bei einem Strandurlaub.

## ■ Viel hilft viel

Auf den angegebenen Lichtschutzfaktor können Sie sich nur verlassen, wenn Sie eine ausreichende Menge Sonnencreme auftragen. Als Faustregel gilt: Jeweils zwei Fingerlängen für Gesicht und Nacken, jeden Arm und jedes Bein, oberen und unteren Rücken und für Brust und Bauch. Vergessen Sie vor allem nicht die „Sonnenterrassen“ von Ohren, Nase, Schultern und Fußrücken, die besonders der UV-Strahlung ausgesetzt sind. Cremes Sie Ihr Kind möglichst schon eine halbe Stunde vor dem Sonnenkontakt ein und achten Sie vor allem am Strand auf regelmäßiges Nachcremen. Denn die Sonnencreme wird durch Wasser, Schwitzen, Sand und Handtuch schnell wieder abgerieben.



Apothekenstempel

