

5

KLEIDUNG SCHÜTZT VOR SONNENBRAND

JEIN, das hängt vom Stoff und der Webdichte ab. Beim Kauf spezieller UV-Kleidung für Kids sollte man auf Folgendes achten: „Entscheidend ist die Angabe des UPF, des Ultraviolet Protection Factor, quasi ein Lichtschutzfaktor für Textilien“, so Dr. Habig. Ist ein Kleidungsstück mit UPF 50 gekennzeichnet, bedeutet es, dass die Haut 50-mal länger geschützt ist als im unbedeckten Zustand. Ein weiteres Qualitätsmerkmal: das Textilsiegel „UV Standard 801“. Kleidungsstücke mit diesem Siegel wurden mehreren Härte-tests unterzogen, wie Nässe und Dehnung, und schützen dennoch zuverlässig vor UVA- und UVB-Strahlen.

FÜR DIE MAMAS

DRUNK ELEPHANT „Umbratinte Physical Daily Defense SPF 30“, ca. 35 €

6

KINDER BRAUCHEN SONNE, UM GENÜGENDE VITAMIN D ZU BILDEN

JA, aber das Thema ist komplex. Fakt ist: Die Deutsche Gesellschaft für Kinder und Jugendmedizin (DGKM) empfiehlt für Babys kurz nach der Geburt eine Vitamin-D-Dosis von 400 I.E. pro Tag. „Da kleine Kinder die Sonne meiden sollen, muss die tägliche Versorgung durch Vitamin-D-Präparate erzielt werden“, erklärt Dr. Habig. Umstritten ist, ob nach dem zweiten Lebensjahr Vitamin D weiter supplementiert werden muss oder ob das Sonnenlicht beim Spielplatz-Besuch und die Einnahme bestimmter Lebensmittel (z.B. Seefisch) für die benötigte Tagesdosis von 600 bis 800 I.E. ausreichen. Am besten also individuell mit dem Kinderarzt besprechen.



PROF. DR. STEINKRAUS „TetCode4 Sun Protect SPF 50+“, ca. 28 €; über steinkraus.com



NEWKEE „Daily Sunscreen 50+“, ca. 14 €



DARLING „Sonnenschutz SPF 50“, ca. 34 €; über niche-beauty.com

DUNKLE HAUT BENÖTIGT KEINEN SONNENSCHUTZ

Falsch! „Grundsätzlich kann jeder Hauttyp einen Sonnenbrand bekommen“, sagt die Dermatologin. „Dunkle Haut enthält in den äußeren Schichten mehr Melanin, das wie ein natürlicher Schutz vor UV-Strahlung agiert. Dunklere Typen können also länger ohne UV-Schutz in der Sonne sein. Trotzdem sollte bei Kindern niemals auf Sonnencreme verzichtet werden.“

7

8

DICHTES HAAR ERSETZT DIE KOPFBEDECKUNG NICHT WIRKLICH.

„Sehr dichtes und dunkles Haar schützt die Kopfhaut schon ganz gut vor Sonneneinstrahlung“, sagt Dr. Habig. Das Problem dabei: Haaransatz, Gesicht, Ohren und Nacken sind ungeschützt. Besser auf Nummer sicher gehen und eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe oder mit Nackenschutz aus zertifizierten UV-Textilien wählen. Hier wieder auf den UPF achten (siehe Punkt 5). Kinder mit hellblonden und feinen Haaren müssen immer einen Hut oder eine Cap tragen. Noch ein wichtiger Hinweis der Dermatologin: „Sonnenbrille nicht vergessen, um die Augen und die empfindliche Linse zu schützen.“