

Kinderhaut vergisst nicht

Kinderhaut ist noch sehr dünn und pigmentarm. Daher reagiert Kinderhaut empfindlich auf UV-Strahlung. Insbesondere im ersten Lebensjahr sollte die Sonne vorzugsweise gemieden werden und auch danach ist es wichtig, dass kein Sonnenbrand entsteht.¹

Große Beobachtungsstudien, die viele Menschen über einen längeren Zeitraum begleiten, zeigen einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen einem Wohnort mit hoher UV-Strahlung und der Entstehung von Hautkrebs. Insbesondere eine vermehrte UV-Strahlung in jungen Lebensjahren – auch nur von kurzer Dauer – legt einen starken Zusammenhang zu einem erhöhten Hautkrebs-Risiko nahe.²

Je häufiger und intensiver die Hautrötungen oder gar Sonnenbrände im (Klein-)Kindesalter sind, desto höher ist das Risiko, dass sich im späteren Leben Hautkrebs entwickeln kann.

Wie kann ich die Kinderhaut am besten schützen?

- Babys bis zum 1. Lebensjahr sollten keiner direkten Sonne ausgesetzt sein.
- Die Mittagssonne (11 – 15 Uhr) sollte besonders im Sommer gemieden werden.
- Kinder sollten an schattigen Orten spielen.
- Sonnengerechte Kleidung, die möglichst viel vom Körper bedecken, sind vorzuziehen: Kopfbedeckung mit Nackenschutz; langärmelige, weite Kleidung; Textilien mit speziellem UV-Schutz (insbesondere beim Baden)
- Eventuell auf Sonnenbrillen mit UV-Filter zurückgreifen.
- Sonnenschutzmittel sollten zunächst vermieden werden, da sie die Baby- und Kinderhaut belasten.

Was sind die Auswirkungen von Sonnenbrand?

Drei bis vier Stunden nach zu viel Sonnenstrahlung wird die Kinderhaut rot, heiß, schwillt an und bereitet Schmerzen. Später kommt eventuell Juckreiz hinzu. Besonders wenn sich schon Blasen bilden oder Kreislaufprobleme wie Kopfschmerzen oder Schwindel auftreten, sollte unbedingt ein Kinderarzt aufgesucht werden. In keinem Fall dürfen die Blasen geöffnet werden. Bereits Verbrennungen an kleinen Stellen am Körper eines Kindes können gesundheitlich sehr problematisch sein. Ein einmaliger Sonnenbrand im Kindesalter verdoppelt das spätere Hautkrebsrisiko.³

Auch wenn sich die obere Hautschicht nach einem Sonnenbrand allem Anschein nach erholt hat, bleiben die Schädigungen in der Haut bestehen. Daher ist es so wichtig, Sonnenbrände bei Kindern immer zu vermeiden.



Zum Schutz der Kinderhaut ist bei uns eine Nutzung des Solariums erst ab 18 Jahren erlaubt. Bei Erwachsenen führen wir eine Hauttypanalyse durch, um unter kontrollierten Bedingungen eine sichere Besonnung zu gewährleisten, die jegliches Sonnenbrandrisiko minimiert.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns!

¹ BZgA (2022). Zu viel Sonne – Hautkrebsgefahr. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/sonne-und-kinderhaut/> (30.08.2022)

² Armstrong et al. (2001). The epidemiology of UV induced skin cancer. J Photochem Photobiol; 63:8.18.

³ Dennis et al. (2008). Sunburns and risk of cutaneous melanoma: does age matter? A comprehensive meta-analysis. Ann Epidemiol; 28(8):614-27.