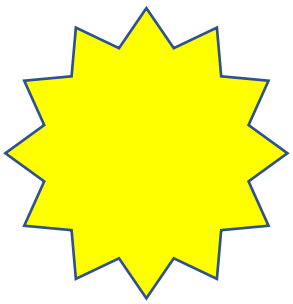
MERKBLATT: SONNENCREME

von

Tina Habermeier

Kinderkrankenschwester/Fachkraft Frühe Hilfen



Sonnencreme für Babys?

Ich rate mit dem Gebrauch von Sonnencremes für Babys unter einem Jahr sparsam umzugehen, um die zarte Haut im ersten Lebensjahr nicht unnötig mit Sonnenschutzmitteln zu belasten.

Kinderhaut ist dünner, durchlässiger und empfindlicher für Sonnenstrahlen als die von Erwachsenen. Erst ab dem zweiten Lebensjahr verdickt sich die oberste Hornschicht und die Haut lernt zu bräunen. Diese Entwicklung dauert bis zur Pubertät. Bis dahin müssen Kinder im Sommer vor der Sonne geschützt werden: Mit UV-Schutzkleidung, Sonnenhut (und Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor)

CAVE: Sonnencreme kann das Schwitzen zusätzlich erschweren, daher könnte sie sich nachteilig auf Kinder unter zwölf Monaten auswirken, wenn sie am ganzen Körper aufgetragen wird.

Zwei Arten von Sonnencremes

Im Handel gibt es Sonnenschutzmittel mit zwei verschiedenen Arten von UV-Filtern: Herkömmliche Sonnenschutzmittel schützen die Haut mit chemischen Filtern. Die Substanzen dringen in die oberste Hautschicht ein und wandeln die UV-Strahlen in Wärmeenergie um. Daneben gibt es Sonnencreme mit mineralischen Filtern wie Titanoxid und Zinkoxid. Diese bilden eine Schutzschicht auf der Haut und reflektieren die UV-Strahlen wie winzige Spiegel. (Weiß und schwer einziehend)

Pflanzenöle sind wegen ihres viel zu geringen Lichtschutzfaktors keine Alternative

Für Babys mineralische UV-Filter

Für Babys sind Sonnencremes mit mineralischem Filter auf jeden Fall vorzuziehen, denn chemische UV-Filter können Allergien auslösen. Andere wirken im Körper wie Hormone, was auch für Schwangere und stillende Mütter riskant sein kann.

Wie schädlich sind Nanoteilchen in Babysonnencreme?

Auch Nanoteilchen werden skeptisch gesehen. Je größer die Partikel von Titanoxid und Zinkoxid sind, desto stärker ist der weiße Film auf der Haut, den die Sonnencreme hinterlässt. Viele Hersteller haben auf Beschwerden von Kunden reagiert, die mit Sonnencreme nicht wie ein Gespenst oder Clown aussehen wollten. Außerdem waren die Sonnencremes mit mineralischen UV-Filtern lange Zeit wirklich schwer auf der Kinderhaut zu verteilen. Nanopartikel lösen das Problem, die Cremes, die mineralische Filter in Nanopartikelgröße enthalten, lassen sich besser verteilen und weißeln nicht so stark. Deshalb enthalten die meisten Sonnencremes mit mineralischem UV-Filter Nanopartikel.

Die besten Sonnenschutzmittel für Babys z. Bsp

- Eco Baby&Kids Sonnencreme LSF 50+ Neutral* (ohne Nanopartikel)
- Biosolis Sonnenmilch Kids LSF 50+* (ohne Nanopartikel)
- Weleda Edelweiss Sensitiv Sonnencreme LSF 50 *(ohne Nanopartikel)
- Lavera Sonnencreme LSF 30 *(ohne Nanopartikel)
- Eco Sonnenlotion neutral LSF 30 *(ohne Nanopartikel)
- Eubiona Sonnencreme LSF 30 *(ohne Nanopartikel)

Für Kleinkinder wird oft Sonnencreme aus der Apotheke wie Avène oder Ladival empfohlen. Diese Cremes enthalten allerdings umstrittene chemische UV-Filter und/oder anders als Naturkosmetik Silikonöle und teilweise umstrittene Konservierungsstoffe. Zudem ist die mineralische Sonnenmilch von Avène im Test der Stiftung Warentest 2014 komplett durchgefallen. Sie versagte sowohl bei der Wasserfestigkeit, als auch beim Sonnenschutz und wurde daher mit „mangelhaft“ bewertet.

Für die meisten Babys ist Lichtschutzfaktor 30 ausreichend, nur rothaarige und sehr hellhäutige Kinder benötigen LSF 50. Wenn das Kind schon badet, dann ist es wichtig, ein wasserfestes Produkt zu wählen, denn auch im Wasser kommt UVA- und UVB-Strahlung an die Haut.