KINDER SCHUTZ MÜNCHEN

Sonnenschutz

April 2024

Liebe Eltern,

die Tage werden immer länger und auch die Sonneneinstrahlung ist auf einmal stark geworden. Ein Kind vorm Sonnenstich und Sonnenbrand zu schützen, ist sehr wichtig für seine Gesundheit. Was hilft?

- Schirmmützen mit Nackenschutz, Sommerhüte mit breiter Krempe und Sonnenschirme können Kopf, Nacken, Gesicht und Ohren gut schützen.
- Eine Sonnenbrille mit UV-Filter schützt die Augen.
- Besonders Babys sollten keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein, verbringen Sie daher sonnige Tage mit Babys und auch Kindern am besten überwiegend im Schatten.
- Lassen Sie ihr Kind lange, dicht gewebte und farbige Kleidung oder auch Kleidung mit UV-Schutz tragen, die möglichst viel Haut abdecken. Unbedeckte Körperstellen schützt eine Sonnencreme: Cremen Sie Ihr Kind am besten 20 bis 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien – auch im Schatten – ein.

Was können Sie beim Besorgen und Verwenden einer Kinder-Sonnencreme beachten?

- Babys und Kinder haben empfindliche Haut. Also ist ein hoher Lichtschutzfaktor (mindestens 30, besser 50 oder 50+) wichtig.
- Die Schutzfilter in der Sonnencreme sollten vor UVB- und UVA-Strahlen schützen.
- Egal, ob eine Sonnencreme mineralische oder chemische UV-Filter enthält, sie müssen unbedenklich für die Gesundheit, dermatologisch geprüft und die Rezeptur sollte ohne Mikroplastik sein.
- Entzündungshemmende Substanzen wie Aloe Vera oder Panthenol sind nicht schädlich, aber sie könnten eine Rötung der Haut verhindern und so zum Eindruck führen, dass die Haut länger geschützt sei, als es tatsächlich der Fall ist.
- Kinder sollten nach dem Baden und Abtrocknen nachgecremt werden, auch bei wasserfesten Sonnencremes. Sonnencreme sollte möglichst oft, gründlich und großzügig verwendet werden, um den UV-Schutz zu erhalten.
- Bei Sonnencremes vom Vorjahr kann der UV-Schutz reduziert und nicht mehr ausreichend sein.

Welche Cremes waren die Gewinner bei Ökotest (Juni 2022) und Stiftung Warentest (Juni 2023)?

- Alverde Kids Sensitiv Sonnenbalsam 50 (Ökotest, zert. Naturkosmetik erhältlich z.B. bei dm)
- Lavera Kids Sensitiv Sonnenlotion 50 (Ökotest, zert. Naturkosmetik, erhältlich z.B. bei Rossmann, Müller)
- Sonnenspray LSF 30 von sunozon (Stiftung Warentest, erhältlich bei Rossmann)
- CIEN Sun Sonnencreme für Kids LSF 50 (Stiftung Warentest, erhältlich bei Lidl)
- Sundance Kids Sensitiv Sonnenmilch 50+ (Ökotest, erhältlich bei dm)
- Babydream Extra Sensitives Sonnenspray 50+ (Ökotest, erhältlich bei Rossmann)
- Babylove Sonnenspray Sensitive 50+(Ökotest, erhältlich bei dm)
- Hipp Babysanft Sonnenmilch Ultra Sensitiv 50+ (Ökotest, erhältlich in unterschiedlichen Drogerien)
- PAEDIPROTECT Sonnenspray LSF 50+, parfümfrei, 150 ml (Ökotest, erhältlich z.B. bei dm, Müller)
- Ladival Für Kinder Sonnenschutz Milch 50+ (Ökotest, erhältlich z.B. in Apotheken, bei dm, Rossmann)
- Avène Kinder-Sonnenspray SPF 50+ (Ökotest, erhältlich z.B. in Apotheken)

Einen schönen Sommer Ihnen und Ihren Kindern!

Quellen und weitere Informationen:
utopia.de/ratgeber/sonnencreme-fuer-kinder-im-test-alle-testsieger-2022-bis-2024/;
utopia.de/news/oeko-test-kinder-sonnencreme-2022-viele-empfehlenswert-markenprodukte-fallen-durch/;
oekotest.de/kinder-familie/Wieder-bedenkliche-UV-Filter-in-Sonnencremes-fuer-Babys-und-Kinder-im-Test_12751_1.html
Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. - Haut und Sonne (haut-und-allergiehilfe.de)
Sonnenschutzkleidung: Worauf es bei Kindern und Erwachsenen ankommt | Verbraucherzentrale.de