

Pressinformation

Schirm, Shirt & Co.

Sicher die Sonne genießen

Zunehmende Temperaturen und Sonnenschein locken in den Sommermonaten insbesondere Familien mit Kindern wieder ins Freie.

Gerade für die empfindliche Haut von Kindern kann ein Zuviel an Sonnenstrahlung aber gefährlich werden. Dr. Andreas Schmidt von den Hohenstein Instituten in Bönningheim erklärt warum und zeigt, wie verantwortungsvolle Eltern ihre Kinder vor Sonnenbrand und Langzeitschäden schützen können.

Warum ist Sonnenschutz bei Kindern so wichtig?

Da sich der Eigenschutzmechanismus der menschlichen Haut erst nach und nach entwickelt, sollte die Haut von Kleinkindern vor dem vollendeten ersten Lebensjahr auf keinen Fall direkter Sonne ausgesetzt werden. Auch danach ist im Umgang mit der energiereichen UV-Strahlung Vorsicht angesagt, denn erst mit ca. 15 Jahren hat die Haut die vollständige Fähigkeit zur Eigenpigmentierung (Bräunung) als Schutz erreicht.

In den letzten Jahren ist die Zahl der Hautkrebserkrankungen aufgrund des veränderten Freizeitverhaltens und der angestiegenen Strahlungsintensität auch auf der Nordhalbkugel deutlich angestiegen. Allein in Deutschland kommen jährlich mehr als 140.000 Hautkrebspatienten hinzu. Zwar ist der Großteil der Erkrankten über 40 Jahre alt – die Ursache für das Ausbilden von Karzinomen und Melanomen liegt aber zum Teil Jahrzehnte zurück, denn rund 80% der Sonnenschäden entstehen vor dem 18. Lebensjahr. Sonnenschutz bei Kindern ist deshalb besonders wichtig - denn die Haut vergisst keinen Sonnenstrahl, dem sie im Laufe des Lebens ausgesetzt wird!

Was bewirkt zuviel UV-Strahlung in unserer Haut?

Sonnenstrahlen im begrenzten Umfang sind wichtig für unsere Gesundheit, denn Sie ermöglichen dem Körper die Bildung der für den Knochenaufbau wichtigen Vitamine D₁ und D₂.

Als Schutz vor zu intensiver Sonneneinstrahlung bildet die Haut eine Pigmentierung (Bräunung), mit deren Hilfe die UV-A-Strahlung und die energiereichere UV-B-Strahlung bereits in den obersten Hautschichten abgeblockt werden. Ist die Pigmentierung nicht ausreichend, können die Strahlen in tiefere Hautschichten vordringen und dort die Ausschüttung von körpereigenen Botenstoffen, den Prostaglandinen, bewirken. Prostaglandine sind so genannte Entzündungsmediatoren, die im Falle des Sonnenbrandes Entzündungsreaktionen mit den typischen Symptomen Rötung, Schwellung, Brennen und Hautjucken auslösen.

Besonders bei Kindern, deren Eigenschutzmechanismen noch nicht voll ausgebildet sind, oder hellhäutigen Erwachsenen entsteht so der gefürchtete Sonnenbrand. Normalerweise ist dieser in zwei bis drei Wochen ausgeheilt. In schweren Fällen können aber auch Verdickungen der Haut, die so genannten Lichtschwielen, oder depigmentierte Narben zurückbleiben. Häufiger Sonnenbrand beschleunigt die Hautalterung, was sich durch äußere Zeichen wie Faltenbildung und Altersflecken bemerkbar macht. Zudem wird das Hautkrebsrisiko erhöht.

Wie sieht der optimale Sonnenschutz aus?

Von Dermatologen wird bei Kindern, aber auch bei allen anderen Personen die sich längere Zeit der direkten Sonne aussetzen (wie z. B. Bademeistern, Gärtnern oder Bauarbeitern), ein sorgfältiger Schutz vor UV-Strahlen empfohlen. Dieser besteht im Optimalfall aus sonnendichter Kleidung, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) für die von Kleidung unbedeckten Körperpartien, einer Kopfbedeckung sowie einer geeigneten Sonnenbrille.

Warum reicht eine Creme als Sonnenschutz allein nicht aus?

Der auf Sonnencremes angegebene Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel länger sich der Anwender eingecremt in der Sonne aufhalten kann, ohne gesundheitliche Schäden davonzutragen. Vergleichsbasis ist dabei die Eigenschutzzeit der Haut, die je nach individuellem Hauttyp stark variiert: Die Haut einer Person vom Hauttyp I etwa, mit roten oder blonden Haaren, blauen Augen und hellem Teint, hat eine Eigenschutzzeit von ungefähr fünf bis zehn Minuten. Setzt sie sich länger ungeschützt der prallen Sonne aus, riskiert sie gefährliche Sonnenbrände. Mit einer Sonnencreme mit Schutzfaktor 20 kann diese Person bei ausreichendem und rechtzeitigem Auftrag ihre Verweildauer in der Sonne auf maximal 1,5 bis 3 Stunden ausdehnen, ohne Hautschädigungen zu riskieren.

Aber Achtung! Die auf den Verpackungen angegebenen Sonnenschutzfaktoren beruhen auf strengen Vorgaben für die Anwendung. So muss der Cremeauftrag mindestens eine halbe

Stunde vor dem Sonnenbad erfolgen und auch bei wasserfesten Produkten mehrfach am Tag wiederholt werden. Außerdem muss die aufgetragene Menge ausreichend sein: Produktprüfungen zur Ermittlung des Schutzfaktors erfolgen mit 2 mg pro cm². Als Faustregel bedeutet dies, dass die Menge eines Kaffeelöffels gerade für das Eincremen des Gesichtes ausreicht. Eine Packung mit 150 ml sollte bei vorschriftsmäßigem Auftrag entsprechend gerade einmal für 5 Eincremungen reichen!

Welche Vorteile bieten Textilien als Sonnenschutz?

Der Schutz, den Textilien vor UV-Strahlung bieten, wird als UV-Schutzfaktor (UPF = Ultraviolet Protection Factor) angegeben. Dieser entspricht in der Aussage dem Lichtschutzfaktor (LSF) bei Sonnencremes. Ein einfaches weißes Baumwollhemd verfügt demnach z. B. über einen UPF von 10, dichte dunklere Baumwollkleidung erreicht Werte von ca. 20. Spezielle Webkonstruktionen und UV-Strahlen absorbierende Chemiefasern ermöglichen bei speziellen UV-Schutztextilien aber sogar UPF-Werte von bis zu 80, gemessen nach dem UV Standard 801 und sind damit deutlich effektiver als kosmetische Sonnenschutzmittel.

Wann ist Sonnenschutz besonders wichtig?

Speziell für Kinder wird von verschiedenen Herstellern farbenfrohe Schutzkleidung angeboten, die ausdrücklich als Badebekleidung deklariert ist. Denn gerade beim Planschen und Schwimmen ist Sonnenschutz besonders wichtig, da durch die Reflexion des Wassers die Strahlungsintensität in und um Plansch- bzw. Schwimmbecken herum besonders intensiv ist.

Woran erkennt man Textilien mit hohem UV-Schutzfaktor?

Durch den bloßen Augenschein lässt sich nicht beurteilen, wie gut ein textiles Material vor schädlicher UV-Strahlung schützt. Deshalb ist man bei der Auswahl geeigneter Kleidung auf die entsprechende Produktauszeichnung der Hersteller angewiesen. Die führenden europäischen Anbieter lassen ihre Produkte nach dem UV-Standard 801 von neutralen Prüfinstituten unter Gebrauchsbedingungen untersuchen. D. h. Parameter wie Durchnässung, Dehnung, Abrieb oder Pflege werden berücksichtigt. Auf diese Weise ist eine realistische Beurteilung der UV-Schutzwirkung eines Textilprodukts möglich, die als UV Protection Factor (UPF) auf dem Label ausgewiesen wird. Die angegebene Zahl entspricht dem Lichtschutzfaktor (LSF) auf Sonnencremes.

Ist Schatten gleich Schatten?

Auch bei Sonnenschirmen, Strandmuscheln usw. variiert der UPF übrigens, abhängig vom verarbeiteten Material und der Farbe, zwischen 5 und 80 (gemessen nach dem UV-

Standard 801). Da sich der UPF wie bei Kleidung auch hier nicht über den reinen Augenschein beurteilen lässt, sind die Qualitätsprodukte verschiedener Hersteller nach dem UV-Standard 801 geprüft und mit dem entsprechenden UPF ausgezeichnet.

Wo gibt es zusätzliche Informationen?

Im Internet gibt es zahlreiche Informationen und die Möglichkeit; ausführlich schriftliche Unterlagen zum Thema Sonnenschutz zu bestellen:

www.uvstandard801.de

www.haut.de

www.uv-index.de

www.bfs.de

Und wann ist textiler Sonnenschutz für Erwachsene wichtig?

Auch Erwachsene, die sich beruflich oder in der Freizeit viel im Freien aufhalten, sollten auf einen wirksamen UV-Schutz mit Hilfe von Textilien mit hohem UPF achten. Zahlreiche Hersteller lassen ihre Produkte wie Arbeitskleidung oder Outdoorbekleidung bereits nach dem UV Standard 801 prüfen und weisen den UPF entsprechend am Produkt aus. Von Textilien unbedeckte Hautpartien sollten auch von erwachsenen Menschen zusätzlich mit Sonnencreme mit hohem LSF geschützt werden. „Sonnenterrassen“ wie Ohren und Nase sollten dabei besonders bedacht werden.

Dr. Andreas Schmidt von den Hohenstein Instituten in Bönningheim

10 Tipps für sonnige Tage

- 1) Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne! Der natürliche Sonnenschutz baut sich erst langsam auf, deshalb die Sonnendosis bei effektivem UV-Schutz durch Kleidung und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) erst nach und nach steigern.
- 2) Die körpereigene Schutzfunktion des Körpers vor der energiereichen Sonnenstrahlung baut sich erst allmählich bis zum 15. Lebensjahr auf. Im ersten Lebensjahr ist ein ungeschützter Aufenthalt in der Sonne für Kinder deshalb tabu und generell ist UV-Schutz für Kinder deshalb besonders wichtig!
- 3) Meiden Sie die Mittagssonne. Zwischen 11 und 15 Uhr (zwei Stunden vor und nach Höchststand der Sonne) ist die Sonneneinstrahlung bis zu 150-mal intensiver als am Morgen und Abend.
- 4) Besonders bei Kindern gilt: Kleidung ist der beste Sonnenschutz! Da der UV-Schutzfaktor (UPF) von Textilien abhängig vom Material und Farbe sehr unterschiedlich

ist, beachten Sie den von den Herstellern bei Spezialtextilien angegebenen UPF nach UV-Standard 801. Einen Herstellernachweis gibt es unter www.uvstandard801.de.

- 5) Alle nicht von Textilien bedeckten Körperstellen mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) (abhängig vom Hauttyp) behandeln. Dabei „Sonnterrassen“ wie Ohren und Fußrücken nicht vergessen. Außerdem setzt der Schutz bei manchen Sonnencremes erst nach 30 Minuten ein – also rechtzeitig vor dem Aufenthalt in der Sonne anwenden!
- 6) Sonnencreme mehrmals am Tag auftragen. Besonders nach dem Baden und Wasserport, aber auch beim Schwitzen lässt die Schutzwirkung nach. Aber: der Lichtschutzfaktor lässt sich nicht multiplizieren - wenn Sie dreimal mit Lichtschutzfaktor 6 eincremen erreichen Sie keinen Schutzfaktor 18!
- 7) Intensiver UV-Schutz ist beim Aufenthalt in und um das Wasser herum oder im Winter im Schnee besonders wichtig! Die reflektierten Sonnenstrahlen erhöhen den sogenannten UV-Index erheblich. Eine aktuelle Vorhersage für verschiedene Regionen gibt es unter www.uv-index.de.
- 8) Schützen Sie auch Ihre Augen mit einer guten Sonnenbrille. Und gerade bei Kindern sind Kopfbedeckungen mit Nackenschild und hohem UV-Schutzfaktor ein Muss und schützen z. B. auch die empfindliche Haut an den Ohren!
- 9) Auch bei bedecktem Himmel ohne direkte Sonneneinstrahlung dringen noch etwa 60% der UV-Strahlung durch die Wolken. Also auch dann den Sonnenschutz nicht vergessen!
- 10) Schatten ist nicht gleich Schatten! Um böse Überraschungen unter Sonnenschirmen, Strandmuscheln & Co. zu vermeiden, auch hier auf den ausgewiesenen UV-Schutzfaktor achten. Wenn der nicht angegeben ist, ist Vorsicht angebracht.

Bönningheim, im April 2010

Die vorliegende Presseinformation sowie das dazugehörige Bildmaterial können Sie auch jederzeit im Internet unter <http://www.hohenstein.de/SITES/presse.asp> herunterladen.



Dr. Andreas Schmidt, Hohenstein Institute in Bönningheim

Empfohlener UV-Schutzfaktor (UPF) nach Index und Hauttyp

UV Index	Kinderhaut	Hauttyp I	Hauttyp II	Hauttyp III	Hauttyp IV
3 bis 4	UPF 15	UPF 15	UPF 10 - 15	UPF 10 - 15	UPF 10
5 bis 6	UPF 15 - 25	UPF 15 - 20	UPF 10	UPF 10 - 15	UPF 10
7 bis 8	UPF 25 - 35	UPF 25 - 35	UPF 15 - 20	UPF 15	UPF 10 - 15
9 und mehr	UPF 25 - 35	UPF 25 - 35	UPF 30 - 25	UPF 15 - 20	UPF 15

Quelle: www.unite.de/01.de

Empfohlener UV-Schutzfaktor (UPF) nach Index und Hauttyp

Hauttypen

Faste jede Haut reagiert auf Sonnenstrahlung gleich. Dennoch gibt es Unterschiede zwischen den Hauttypen mit unterschiedlicher Eigenbräunung.

Hauttyp	Beschreibung	Genetik	Reaktion in der Sonne	Eigenbräunung	Schutzzeit ohne Schutzmittel (UPF 25)	Bild
I	Haut auffallend hell, kleine Sommersprossen stark Haare rötlich Augen grün, blau, selten braun	immer schwach schwarzhaft	keine Bräunung, nach 1-2 Tagen weiß, Haut juckt auch	0-10 Minuten	100-200 Minuten	
II	Haut mittel bis hell als Typ I Sommersprossen selten Haare blond bis braun Augen blau, grün, grau	meistens schwach schwarzhaft	leicht, Haut rotet sich	10-30 Minuten	200-400 Minuten	
III	Haut hellbraun Sommersprossen keine Haare dunkelblond bis braun Augen grau, braun	stark, mäßig	gut	20-30 Minuten	400-600 Minuten	
IV	Haut braun Sommersprossen keine Haare dunkelbraun, schwarz Augen braun	stark	schwarz und rot	ca. 45 Minuten	ca. 900 Minuten	
V	Haut dunkelbraun, schwarz Sommersprossen keine Haare schwarz Augen braun	stark	schwarz und rot	60-90 Minuten	ca. 1.200 bis 1.800 Minuten	

Quelle: www.unite.de/01.de

Hauttypen



UV-Strahlung beschleunigt die Hautalterung, was sich durch äußere Zeichen wie Faltenbildung und Altersflecken bemerkbar macht.

Ellen, 30 Jahre
Sonnenverhalten:

links = mäßige Sonne mit
ausreichendem UV-Schutz

rechts = starke Sonne ohne
ausreichenden UV-Schutz



Alice, 60 Jahre
Sonnenverhalten:

links = mäßige Sonne mit
ausreichendem UV-Schutz

rechts = starke Sonne ohne
ausreichenden UV-Schutz



Spezielle UV-Schutzkleidung in Kombination mit kosmetischen Sunblockern für die unbedeckten Körperpartien bewahrt empfindliche Kinderhaut sicher vor Sonnenschäden.

Foto: Hyphen



Da die Eigenschutzmechanismen der Haut erst mit ca. 15 Jahren voll ausgebildet sind, ist effektiver Sonnenschutz bei Kindern besonders wichtig.

Foto: Oeko-Tex® Standard 100



Gerade am und im Wasser ist die Sonneneinstrahlung besonders intensiv. Das Tragen von UV-Schutzkleidung ist deshalb beim Planschen und Schwimmen besonders wichtig.

Foto: Hyphen



Der nach UV Standard 801 ermittelte UV-Schutzfaktor (UPF) von Textilien gibt die maximale Verweildauer in der Mittagssonne abhängig vom Hauttyp an: Ein UPF von 80 bedeutet, dass der Nutzer 80 mal länger in der Sonne verweilen kann als ohne entsprechenden Schutz.