

→ **INTERVIEW**

„Die Haut vergisst nicht“



Die Sprecherin der Kinder- und Jugendärzte in Mönchengladbach, Dr. Renate **Harnacke**

ARCHIVFOTO: MARKUS RICK

Worauf sollte man speziell beim Sonnenschutz von Kindern achten?

Harnacke Kinder sollten die Mittags-sonne vermeiden, sich also zwischen 11 und 15 nicht draußen aufhalten, da die UV-Strahlung zu dieser Zeit am schädlichsten ist.

Wie können Eltern ihre Kinder am besten schützen?

Harnacke Vor allem Baumwollkleidung schützt vor der UV-Strahlung. Hüte und Kappen zum Schutz der Kopfhaut sollten möglichst Krempe und andere textile „Ausläufer“ aufweisen, damit zum Beispiel auch der Nacken geschützt ist. Stellen ohne Schutz durch Textilbekleidung sollten auf jeden Fall durch Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30, bei heller und empfindlicher Haut besser Lichtschutzfaktor 50 abgedeckt werden. Dies muss eine halbe Stunde vor Beginn der Sonneneinstrahlung geschehen.

Was sollte man beim Auftragen der Sonnencreme beachten?

Harnacke Allgemein ist Sonnencreme kalt, idealerweise aus dem Kühlschrank und auf saubere Haut aufzutragen. Des Weiteren bestätigt ein Aufdruck meist die Hautverträglichkeit für Kinder mit Neurodermitis oder ähnlichen dermatologischen Erkrankungen.

Welche Irrtümer gibt es?

Harnacke Die Haut vergisst nicht, und so hat ein Sonnenbrand langfristige Folgen auch nach dem Abklingen. Die Haut regeneriert sich nie komplett, so dass ein Sonnenbrand die Haut nachhaltig schädigt. Außerdem besteht ein ständiger Abrieb der Creme im Wasser, durch das Handtuch oder ähnliches. Deswegen ist es wichtig, den Schutz mehrmals täglich aufzufrischen.

.....
Thomas Bösem und Anja Holtschneider führten das Gespräch.