

Junge Haut schützen

Kleinkinder, Kinder und Jugendliche brauchen einerseits einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel für ihren Gesundheitsstatus – zugleich muss ihre junge Haut jedoch vor zu viel Sonnenstrahlung und insbesondere Sonnenbränden zuverlässig geschützt werden.

Vitamin D wird zu 80 bis 90 Prozent durch den Einfluss des UV-B-Lichts auf der Haut gebildet. Das Sonnenvitamin ist im Kindesalter wichtig für das Knochenwachstum und die Muskulatur. Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel ist auch positiv für die Zahngesundheit, das Immunsystem, die Nervenzellen des Gehirns und das Herz-Kreislauf-System. Vitamin D wird als Schutzfaktor gegen verschiedene Krebs- und Autoimmunerkrankungen in der Wissenschaft diskutiert.¹

Bei den Empfehlungen zum Schutz vor Sonnenstrahlung bei Kindern und Jugendlichen spielt das Alter eine wesentliche Rolle. Aufgrund der notwendigen Vitamin-D-Gabe im Säuglings- und Kleinkindalter und altersbedingten Verhaltensänderungen kann folgende Altersunterscheidung hilfreich sein²:

Baby und Säugling bis zum vollendeten 1. Lebensjahr

In den ersten zwölf Lebensmonaten haben Kinder einen erhöhten Bedarf an Vitamin D für einen gesunden Knochenaufbau. Daher wird zusätzlich zur Vitamin-D-Produktion durch UV-Licht in der Haut die Gabe von Tabletten empfohlen. Im zweiten Lebensjahr kann dies in den Wintermonaten fortgeführt werden.²

Klein-/Schulkinder bis zum vollendeten 9. Lebensjahr

In dieser Altersgruppe liegt die Verantwortung des Sonnenschutzes in der Regel bei den Eltern. Es ist die

Herausforderung, die Motivation zum Sonnenschutz so umzusetzen, dass diese im Jugendalter selbstständig fortgeführt wird.²

Jugendliche (Teenager) von 10 bis 18 Jahren

Der Einfluss der Gleichaltrigen ist oft größer als der Einfluss der Eltern. Die Schutzmaßnahmen müssen selbstständig umgesetzt werden und dabei kommt es auch darauf an, was eventuell als „uncool“ gilt.²

Allgemeine Empfehlungen für Kinder und Jugendliche

- Direkte Sonnenstrahlung in der Mittagszeit (11 bis 15 Uhr) meiden
- Langärmelige Kleidung und Sonnenbrille, eventuell mit UV-Filter, tragen
- Sonnenschutzmittel nutzen, wobei diese die Baby- und Kleinkindhaut teils belasten können
- Kinder und Jugendliche mit hellem Hauttyp sollten besonders strikt diesen Empfehlungen folgen



Zum Schutz der Kinderhaut ist bei uns eine Nutzung des Solariums ab 18 Jahren erlaubt. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns!

¹ Kinderärzte im Netz (2023) Vitamin-D-Mangel/ Rachitisprophylaxe. <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/altersgruppen/das-erste-jahr/richtige-ernaehrung/vitamin-d-mangel-rachitisprophylaxe/> (01.05.2023)

² Berneburg M, Surber C (2009) Children and sun protection. In: British Journal of Dermatology. DOI 10.1111/j.1365-2133.2009.09447.x