

Sonnenschein, Chlorwasser, Kindheit – und was die Haut dabei wirklich braucht

Ich erinnere mich an die Zeit als ich Kind war, wie mein Vater stundenlang in der Sonne lag – eingecremt mit dem weissen Gel aus der roten Blechdose, und am Abend war er krebsrot. Der Satz: «Je röter, desto besser – dann wird's schön braun», gehörte in vielen Haushalten fast zur Sommerfolklore. Es hat Jahrzehnte gedauert, bis sich dieser Irrglaube zu lösen begann. Und dennoch: Die Achtsamkeit gegenüber der Kinderhaut – besonders in den Sommermonaten – steckt in der Schweiz vielfach noch in den Kinderschuhen. von Michelle Stuber



WAS BEDEUTET SONNENEINSTRALUNG FÜR KINDERHAUT – UND WORIN LIEGT DER UNTERSCHIED ZUR HAUT ERWACHSENER?

Die Haut von Kindern ist nicht einfach eine kleinere Version der Erwachsenenhaut – sie ist physiologisch und funktionell grundlegend anders. Sie ist dünner, durchlässiger, besitzt einen noch unreifen Säureschutzmantel und eine geringere Pigmentierung. Die hauteigene Melaninbildung – unser körpereigener Lichtschutz – ist bei Kindern deutlich schwächer ausgeprägt. Das bedeutet: Kinderhaut reagiert schneller und intensiver auf UV-Strahlung, ist anfälliger für Zellschäden und kann sich schlechter dagegen schützen.

Ein Sonnenbrand ist bei Kindern mehr als eine harmlose Rötung: Jede Verbrennung durch UV-Strahlen stellt eine akute Entzündungsreaktion des Körpers dar. Auf zellulärer Ebene kommt es zu DNA-Schäden, die – besonders bei wiederholter Exposition – das Risiko für spätere Hauterkrankungen bis hin zum malignen Mela-

nom deutlich erhöhen. Die Haut «vergisst» nicht. Frühkindliche Sonnenbrände gelten heute als einer der bedeutendsten Risikofaktoren für Hautkrebs im Erwachsenenalter.

SONNENBRAND = ZELLSTRESS

Ein Sonnenbrand bedeutet oxidativer Stress für den gesamten Organismus. Entzündungsbotenstoffe werden ausgeschüttet, Immunzellen aktiviert, Zellreparaturprozesse in Gang gesetzt – der Körper arbeitet auf Hochtouren. In jungen Jahren ist diese Belastung besonders folgenschwer, weil sich Hautzellen im Wachstum befinden und empfindlicher auf Schädigungen reagieren.

WARUM IST DAS BEWUSSTSEIN DAFÜR IN DER SCHWEIZ NOCH NICHT FLÄCHENDECKEND ANGEKOMMEN?

In Ländern wie Australien – mit der weltweit höchsten Hautkrebsrate – ist Sonnenschutz längst Teil der Alltagskultur. «No hat – no play» heisst es dort in Kindergärten und Schulen. In der Schweiz



Ein Sonnenbrand ist bei Kindern mehr als eine harmlose Rötung, auf zellulärer Ebene kommt es zu DNA-Schäden, die – besonders bei wiederholter Exposition – das Risiko für spätere Hauterkrankungen deutlich erhöhen

hingegen wird Sonne noch zu oft romantisiert: als Sinnbild für Kindheit, Vitalität und Gesundheit. Als Fachpersonen haben wir hier eine wichtige Rolle: Wir sind Brückenbauende zwischen wissenschaftlicher Evidenz, elterlicher Fürsorge und kindlicher Lebensfreude. Achtsamkeit beginnt mit Information – und mit echten Alternativen, die kindgerecht, hautverträglich und alltagstauglich sind.

«SONNENCREME VERHINDERT DIE BILDUNG VON VITAMIN D» – EIN HÄUFIGER GEDANKE, DER VERUNSICHERT

Gerade in sozialen Medien kursiert häufig die Aussage, dass Sonnenschutzprodukte die körpereigene Bildung von Vitamin D blockieren würden. Dieser Gedanke führt mitunter dazu, dass Eltern bewusst auf Sonnenschutz verzichten – aus Sorge, ihrem Kind zu schaden.

Was lässt sich dazu aus fachlicher Sicht sagen?

Tatsächlich benötigt unser Körper UVB-Strahlen zur Bildung von Vitamin D in der Haut. Es ist jedoch wichtig zu wissen: In der Regel reicht eine geringe, tägliche UV-Exposition bereits aus – etwa beim Spielen im Freien, auf dem Weg zur Schule oder beim Aufenthalt im Schatten. Selbst bei regelmässigem Auftragen von Sonnencreme wird meist nicht die gesamte Haut flächendeckend und lückenlos geschützt – viele Partien (wie Hände, Füsse, Ohren, Kopfhaut) bleiben oft unbedeckt oder unvollständig eingecremt.

Zudem zeigt die aktuelle Datenlage: Ein sinnvoller, altersgerechter Sonnenschutz führt in unseren Breitengraden in aller Regel nicht zu einem relevanten Vitamin-D-Mangel. Sollte im Einzelfall dennoch ein medizinisch begründeter Verdacht bestehen, kann dieser gezielt über eine Blutuntersuchung abgeklärt und – falls nötig – durch eine gezielte Supplementierung unter ärztlicher Begleitung ausgeglichen werden.

Als Fachpersonen dürfen wir hier beruhigen und informieren – ohne zu werten. Kindergesundheit ist ein Zusammenspiel vieler Faktoren. Und mit dem richtigen Mass an Sonnenschutz, ausgewogener Ernährung und Bewegung im Freien ist der Vitamin-D-Haushalt in aller Regel gut versorgt.



Die Kombination aus UV-Filter, Schweiß, mechanischer Reibung und Umweltschmutz erfordert eine milde, auf die kindliche Haut abgestimmte Reinigung – frei von reizenden Tensiden, Duftstoffen oder austrocknenden Substanzen.

UND WAS IST NACH DEM TAG IN DER BADI?

Kinder kommen nach Hause – voller Chlorwasser, Sonnencreme und Schweiß. Es wird geduscht, das Haar gewaschen, vielleicht ein Körpergel verwendet. Aber was passiert mit dem Gesicht? Wird hier das herkömmliche Duschmittel genutzt? Oder das Reinigungsgel von Mama?

Gerade im Gesicht ist Kinderhaut besonders sensibel. Die Kombination aus UV-Filter, Schweiß, mechanischer Reibung und Umweltschmutz erfordert eine milde, auf die kindliche Haut abgestimmte Reinigung – frei von reizenden Tensiden, Duftstoffen oder austrocknenden Substanzen. Eine professionelle Pflegeroutine, die kindgerecht und wissenschaftlich fundiert ist, schliesst diese Lücke und beugt langfristigen Irritationen und Hautproblemen vor.

FAZIT: ACHTSAMKEIT BEGINNT AUF DER HAUT

Die Haut ist das grösste Organ – und bei Kindern ein besonders schützenswertes. Sonnenschutz ist kein Nice-to-have, sondern aktiver Gesundheitsschutz. Und die richtige Hautpflege nach einem sonnigen Tag? Sie ist ebenso wichtig wie Sonnencreme selbst.

Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass Pflegekompetenz bei Kindern nicht dem Zufall überlassen wird – sondern in liebevoller Verantwortung und fachlicher Sorgfalt gelebt wird.

Zur Autorin



Michelle Stuber ist Geschäftsinhaberin der Yume Swiss GmbH und Mitgründerin von Yuukidz. Tel: +41 78 401 08 85
www.yumeswiss.ch, www.yuukidz.com