

Das DERMATOLOGIKUM HAMBURG ist eine moderne Praxis und Tagesklinik für die Haut mitten im Herzen von Hamburg. Über 20 Fachärzte haben hier ihre Sprechstunde, unter anderen Spezialsprechstunden für Allergien, Venen- und Gefäßprobleme, Ästhetik und Kinderdermatologie.



Dr. med. Barbara Kunz

Leitung Sprechstunde Kinderdermatologie
Fachärztin für Dermatologie und Allergologie
ausgebildete Neurodermitis- und Schuppenflechte-Trainerin
Vorstandsmitglied der Europäischen Fachgesellschaft für
Kinderdermatologie

Die sechs „Sonnen-Regeln“ für Eltern

1. Sonnencreme: auf die Menge kommt es an

Die meisten Menschen gehen viel zu sparsam mit der Sonnencreme um. Besser großzügig auftragen und darauf achten, alle der Sonne ausgesetzten Hautpartien einzucremen. Die Ohrmuscheln werden beispielsweise oft vergessen. Manche Hersteller geben ihre Produkte in Spendern ab. Auf der Flasche findet man eine genaue Anleitung, wie viele Hübe in welchem Alter für ein bestimmtes Körperteil benötigt werden, um den angegebenen Lichtschutzfaktor zu erreichen.

2. Vorgebräunt ist nicht geschützt

Ist das Kind erst einmal gebräunt, werden viele Eltern nachlässig, weil sie glauben, dass die Haut nun bereits Eigenschutz aufgebaut hat. Doch das ist ein Irrtum. Die Haut kann sich nur bedingt vor der schädlichen Wirkung von UV-Strahlen schützen. Auch hier gilt also: weiter cremen!

3. Auch bei wasserfester Sonnencreme: Nachcremen nie vergessen

Wasserfeste Sonnencreme hat einen Vorteil: Sie löst sich auch beim Baden nicht sofort auf und schützt die Kinder damit beim Plantschen. Das ist aber auch schon alles, denn 100 Prozent wasserfeste Cremes gibt es noch nicht. Der große Nachteil: diese Creme macht oft leichtsinnig, denn viele Eltern verzichten mit Blick auf die vermeintliche Wasserfestigkeit auf ein erneutes Eincremen ihrer Kinder nach dem Bad. Aber das ist unverzichtbar. Denn die Wasserfestigkeit bezieht sich nur darauf, dass die Creme im Wasser nicht

sofort weggespült wird. Spätestens beim Abtrocknen ist der Sonnenschutz weg gerubbelt.

4. Haltbarkeitsdatum von Sonnencremes beachten

Wenn der letzte Sommer verregnet war, haben viele Eltern noch Sonnencreme vom Vorjahr übrig, die sie noch aufbrauchen. Doch auch hier ist Sparsamkeit nicht angebracht. Die meisten Sonnencremes halten nur sechs Monate, dann verlieren sie nach und nach die angegebene Schutzwirkung (Cremetiegel-Symbol auf der Tube beachten).

5. Sonnencreme allein reicht nicht aus

Ein paar einfache Regeln ergänzen den richtigen Umgang mit Sonnenschutzmitteln. Kindersonnencreme sollte möglichst keine Duft- und Konservierungsmittel enthalten. Auch Inhaltsstoffe, die häufig zu Kontaktallergien führen können, sollten nicht verwendet sein (Beispiel: Parabene). Cremes mit sehr hohem Lichtschutzfaktor können eine falsche Sicherheit vorspielen und verführen zu leichtsinnigem Sonnenkonsum. Vernünftiger ist es, die sonnenintensiven Stunden im Schatten zu verbringen. Aber nicht vergessen: auch die allerbeste Sonnencreme ersetzt keine geeignete Kopfbedeckung. Denn die meiste UV-Strahlung bekommt der Kopf ab. Und auch ausreichendes Trinken sollte man nicht vergessen.






6. UV-Schutzkleidung mit Vorsicht nutzen

In den vergangenen Jahren hat sich UV-Schutzkleidung immer stärker durchgesetzt. Was als Strandkleidung begann, ist nun auch als Freizeitkleidung mit Sonnenschutz erhältlich. Diese Kleidung ist besonders für Eltern von Kleinkindern eine Erleichterung, da in vielen Familien das Eincremen einem Wettbewerb im Schlammcatchen gleicht. Außerdem kann man davon ausgehen, dass der angegebene Lichtschutzfaktor nicht – wie bei Sonnencreme – im Laufe des Tages abnimmt. Doch auch hier ist Vorsicht geboten! Ist die Kleidung beim Baden nass geworden oder liegt sie zu eng an, wird der angegebene Lichtschutzfaktor nicht erreicht. Man sollte deshalb zu klein gewordene Stücke großzügig aussortieren.

Terminvereinbarungen telefonisch unter: 040-35 10 75 375

Anfahrt



-  bis Stephansplatz oder U2 bis Gänsemarkt
-  ammtor
-  Fernbahn Dammtor
-  Buslinien 4, 5, 109, 112 - Schnellbus 34, 36
-  Parkmöglichkeiten: Parkhaus Gänsemarkt
Anfahrt über Dammtorwall und Welckerstraße