



Kinder- und Jugendarztpraxis
Dr. Jasmin Pletl-Maar
Dr. Andrea Seiler
Dr. Hajni Gabriele Graf
Neumühle 2
91056 Erlangen

Elternmerkblatt

Sonnenschutz – Was ist bei Neurodermitis zu beachten?

Säuglinge und Kleinkinder haben eine deutlich empfindlichere und dünnere Haut als Erwachsene und müssen allein schon deshalb auf geeigneten Sonnenschutz achten. Wenn es dann um besonders beanspruchte Haut bei Neurodermitis geht, sind Sonnencremes sorgfältig auszuwählen. Grundsätzliche Empfehlungen rund um den Sonnenschutz, sind folgende:

- Keine direkte Sonnenbestrahlung für Kinder < 2 Jahre
- Sonne in der Mittagszeit von 12 – 16 Uhr meiden
- Schatten schützt nur bedingt - trotz Schatten oder Bewölkung – Sonnenschutz cremen!!
- Sonnenschutz großzügig auftragen (keine Stellen auslassen, ggf. gegenseitig helfen)
- Verstärkt ausgesetzte Stellen beachten (z. B. Nase, Wangen, Ohren, Nacken, Fußrücken)
- Wasserfesten Sonnenschutz bei Wasserkontakt (Schwimmbad/ am Meer) benutzen
- nach dem Wasserkontakt erneut Sonnenschutz auftragen
- Erneute Anwendung des Sonnenschutzes bewirkt keine Erhöhung des Lichtschutzfaktors oder Verlängerung der möglichen Sonnenexposition
- Wirkung von Medikamenten durch die Sonne beachten, teilweise wird im Beipackzettel auf Meidung von Sonnenbestrahlung hingewiesen!
- Viel trinken, denn der Körper verliert in der Sonne viel Flüssigkeit durch Schwitzen
- Sonnenschutz auf der Basis chemischer Filter mindestens 20-30 Min. vor Aufenthalt in der Sonne auftragen!

WICHTIG! Vier H-Regel beachten: Hut - Hemd – Hose - hoher Sonnenschutz

Auch bei starker Entzündungsreaktion der Haut ist eine Anwendung von Sonnenschutzmitteln unerlässlich. Dabei sollte die Sonnenexposition möglichst vermieden werden.

Bei den Inhaltsstoffen gibt es einiges zu beachten:

Unbedingt verzichtet werden sollte auf:

- *Duftstoffe/ Parfüme *Farbstoffe *Konservierungsstoffe *Parabene
- *im Bereich der chemischen Filter: Ethylhexylmethoxycinnamat (auch Octinoxat oder Octylmethoxycinnamat), Octocrylen – oder auch Octocriolen- (jeweils v.a. hormonelle Wirkung)

Präparate mit chemischen Filter sind vor der Basistherapie aufzutragen,
Präparate mit physikalischem Filter als letzte Schicht.

Um weiteren UV- Schutz zu gewährleisten ist eine UV- Schutzkleidung und eine UV-Sonnenschutzbrille sinnvoll.