

UV-Strahlung im Frühling: Wie Eltern sich und ihre Kinder schützen

Berlin, 23. März 2018 - Mit dem Frühlingsanfang und steigenden Temperaturen zieht es die vom trüben Winter Gebeutelten wieder mehr ins Freie. Die BARMER rät, schon jetzt an einen ausreichenden UV-Schutz zu denken. „Obwohl es noch nicht sehr heiß ist, hat die Frühjahrs Sonne bereits sehr viel Kraft und kann der noch winterblassen Haut stark zusetzen. Eltern sollten daher bei ihren Kindern auf einen ausreichenden Sonnenschutz achten, da deren Haut dünner und empfindlicher ist als die Erwachsener“, sagt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER. Sonnenschutz sei zwar im Hochsommer bei vielen Eltern selbstverständlich, im Frühjahr jedoch riskiere leichtfertig Schäden der Haut, wer die Kraft der Sonne unterschätze.

Nicht nur Sonnencreme hilft

Um sich und die Kinder vor einem Sonnenbrand zu schützen, rät die Dermatologin der BARMER, vor allem den UV-Index zu beachten. „Sonnencreme kann vor einem Sonnenbrand schützen, ist aber kein Freifahrtschein. Wichtiger ist, seine Freizeitaktivitäten der Jahres- und Tageszeit sowie der UV- Belastung anzupassen“, so Petzold. Ein Spaziergang am Vormittag sei im Frühling in der Regel harmlos. Längere Aufenthalte in der Mittagssonne solle man aber eher meiden oder sich mit entsprechend langer Kleidung und Sonnencreme schützen. „Die Sonne steht im April ähnlich hoch wie im August. Im Frühjahr aber ist die blasse Haut noch besonders gefährdet“, so Petzold.

Gute Strahlen, schlechte Strahlen

Die Sonne komplett zu meiden, ist laut Petzold weder nötig noch sinnvoll. Der Mensch sei auf die ultravioletten Strahlen durchaus angewiesen. „Ohne UV-Strahlung kann sich in der Haut nicht das lebensnotwendige Vitamin D bilden“, so die Dermatologin. Aber die Dosis mache das Gift. Sonnenbäder seien für die ausreichende Deckung des Vitaminbedarfs nicht nötig. Selbst bei bewölktem Himmel erreiche noch genug UV-Strahlung die Haut.

Informationen zur aktuellen Strahlenbelastung unter: www.uv-index.de