



# Sonnenschutz für die Mutter in der Stillzeit

## Schatten

Schatten ist der beste Sonnenschutz, insbesondere in den Mittagsstunden, wenn die Sonne am intensivsten scheint. Schatten schützt jedoch nicht immer vor indirekter Strahlung durch reflektierende Flächen wie Sand, Beton, Wasser oder Schnee.

## Kleidung

Kleidung bietet in der Regel einen guten Schutz vor UV-Strahlen. Mit Kleidern bedeckte Körperstellen bleiben den ganzen Tag über konstant geschützt. Bei speziellen UV-Schutz-Textilien bleibt die Schutzfunktion im Gegensatz zu normalen Textilien auch in nassem Zustand weitgehend erhalten. Die folgenden Hinweise gelten sowohl für Kleider als auch für textile Schattenspender wie Sonnenschirme oder -segel:

- Dicht verarbeitete Stoffe schützen besser als loses, lichtdurchlässiges Gewebe.
- Künstliche Fasern bieten einen besseren Schutz als Naturfasern.
- Kräftige und dunkle Farben schützen besser als helle Farben oder Pastelltöne.
- Trockene und locker getragene Kleider sind für UV-Strahlen weniger durchlässig als nasse oder gedehnte Textilien.

## Sonnenschutzmittel

UV-Filter (Lichtschutzfilter) schützen die Haut vor UV-Strahlen; dabei wird zwischen organischen (chemischen) und mineralischen (physikalischen) UV-Filtern unterschieden. Um einen möglichst breiten Bereich der UV-Strahlung (UVA und UVB) abzudecken, werden in einem Produkt mehrere UV-Filter kombiniert eingesetzt.

### Organische (chemische) UV-Filter

Organische (chemische) UV-Filter sind Substanzen, die UV-Strahlen absorbieren und in Wärme umwandeln. Sie werden vom Körper in geringen Mengen aufgenommen und können in der Muttermilch nachgewiesen werden, wobei die angewendete Menge an UV-Filtern die Konzentration in der Milch bestimmt. Nicht nur in Sonnenschutzmitteln, auch in vielen Kosmetika sind diese organischen UV-Filter enthalten. Einzelne organische UV-Filter haben in Laborversuchen eine hormonähnliche Wirkung gezeigt.

Laut Beurteilung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) ist nach heutigem Wissensstand eine Gesundheitsgefährdung für den Menschen unwahrscheinlich.

### Mineralische (physikalische) UV-Filter

Mineralische (physikalische) UV-Filter sind kleine Teilchen, welche die UV-Strahlen sowohl absorbieren als auch reflektieren. Sonnenschutzmittel mit mineralischen UV-Filtern können sogenannte Nanopartikel (Partikeldurchmesser kleiner als ein Zehntausendstel Millimeter) enthalten. Laut Beurteilung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) kann ein Eindringen von Nanopartikeln über die intakte Haut in den Körper nach heutigen Erkenntnissen weitgehend ausgeschlossen werden.



## Empfehlungen

- Für den Sonnenschutz in der Stillzeit sollten an erster Stelle der Schatten und geeignete Kleidung stehen. Insbesondere soll in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr die Sonnenexposition vermieden werden.
- Für exponierte Hautstellen sind die erste Wahl bei Sonnenschutzmitteln mineralische UV-Filter (Beratung in der Apotheke). Dabei sollte auch beachtet werden, dass die Sonnenbestrahlung jahreszeit- und ortsabhängig nicht immer gleich intensiv ist:
  - Von *November bis Februar* sind im Mittelland die UV-Strahlen schwach und es braucht normalerweise kaum Sonnenschutz. Hält man sich aber in den Bergen auf, ist Sonnenschutz notwendig.
  - Im *März und April* täuschen die angenehmen Temperaturen über die Strahlungsintensität hinweg. Im Frühling sollte die Haut unbedingt geschützt werden, auch wenn die Temperaturen noch niedrig sind.
  - Von *Mai bis August* sind die UV-Strahlen sehr intensiv und die Haut braucht Schutz durch Kleider und Schatten. Während der Mittagszeit (11 bis 15 Uhr) sollte die Dauer des Aufenthalts an der Sonne reduziert werden.
  - Im *September und Oktober* täuschen ähnlich wie im Frühling die niedrigeren Temperaturen über die Stärke der UV-Strahlung hinweg. An sonnigen Tagen sollte die Mittagszeit möglichst im Schatten verbracht werden. Auch an bewölkten Tagen dringen bis zu 80 % der UV-Strahlung durch.
- Bei täglich angewendeten Kosmetika solche ohne UV-Filter verwenden und bei Sonnenexposition das Sonnenschutzmittel separat anwenden.

---

## Grundlagen:

- Broschüre Sonnenschutz der Krebsliga Schweiz  
<https://shop.krebsliga.ch/files/kls/webshop/PDFs/deutsch/sonnenschutz-broschuere-011320011111.pdf>
- Endocrine Active UV Filters: Developmental Toxicity and Exposure Through Breast Milk  
Schlumpf M., Kypke K., Vökt C., Birchler M., Durrer S., Faass O., Ehnes C., Fuetsch M., Gaille C., Henseler M., Hofkampe L., Maerkel K., Reolon S., Zenker A., Timms B., Tresguerres J.A.F., Lichtensteiger W., CHIMIA 2008, 62, No. 5  
[http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp/nfp50/nfp50\\_article\\_chimia\\_2008\\_345.pdf](http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp/nfp50/nfp50_article_chimia_2008_345.pdf)
- Informationen auf der Internetseite des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)  
<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/gebrauchsgegenstaende/kosmetika-schmuck/kosmetika/sonnenschutzmittel.html>

15.7.2019

