



DR. MED. KERSTIN HAUFE  
Hautärztin,  
Schwyz, CH

# Haut und Sonne

**Was Sie tun können, um Ihre Haut jung und gesund zu halten.**

Wer mag es nicht, wenn Sonnenstrahlen die Nase kitzeln und unsere Gedanken an erholsame Urlaubstage in der freien Natur abschweifen? Sonnige Tage und Zeiten sind oft der Inbegriff von Lebensfreude, Entspannung und Glücksgefühl.

Die Sonne hat viele positive Eigenschaften. Sie erhellt unsere Tage, ermöglicht das Leben auf der Erde, erwärmt unsere Glieder und unser Gemüt. Doch wie so oft im Leben gibt es auch hier «Schattenseiten». Wie schon Paracelsus formu-

lierte: «Alle Ding' sind Gift und nichts ohn' Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.» Was bedeutet das nun im Zusammenhang mit der Sonne?

Das Sonnenlicht besteht aus sichtbarer und unsichtbarer Strahlung, die im Verlauf des Tages in unterschiedlich hoher Dosis auf unsere Haut trifft. Je nach Hauttyp (siehe Tabelle) reagiert die Haut unterschiedlich empfindlich auf Sonnenstrahlen. Während z. B. Menschen mit Hauttyp I nach 5-10 Minuten in der prallen Sonne mit Sonnenbrand rea-

gieren, insgesamt jedoch kaum einmal bräunen, können sich Personen mit dem Hauttyp IV ohne Probleme 40 Minuten der Sonne aussetzen und werden dabei nicht rot, sondern braun. Zu beachten ist, dass auch bei bewölkter Wetterlage 60-80 % der maximalen Sonnenstrahlung unsere Haut erreichen und auch Glas (Fenster- oder Autoscheiben) keinen ausreichenden Schutz vor UVA-Licht bietet. Natürlich ist die Intensität der Sonneneinstrahlung an jenen Orten der Erde höher, die der Sonne näher liegen. Je höhere Ber-

ge wir erklimmen und je näher wir dem Äquator kommen, desto wichtiger ist ein guter Schutz vor der Sonne.

**Warum sollten wir uns vor zu intensiver Sonneneinstrahlung schützen?**

Wie wahrscheinlich die meisten von uns schon einmal erlebt haben, ist eine sehr schnell auftretende, unerwünschte Wirkung der Sonne an der Haut der sogenannte «Sonnenbrand».







Dieser kann sich als Rötung mit Spannungs- und Hitzegefühlen darstellen. Bei stärkerer Ausprägung sind sogar Blasen möglich. Doch leider bleibt es nicht bei dieser nur kurzzeitig anhaltenden Störung des Wohlbefindens. Auf längere Sicht summieren sich alle kleinen, einmal stattgefundenen Sonnenschäden an der Haut und können zu vorzeitiger Hautalterung und – teilweise erst nach Jahrzehnten! – zu Hautkrebs führen. So wurde z. B. in Deutschland zwischen 2005 und 2012 eine 68%ige Zunahme von schwarzem Hautkrebs (Malignes Melanom) und eine 50%ige von weißem Hautkrebs beobachtet. Die Schweiz führt jedoch einen traurigen Rekord an: Wir leben von allen europäischen Ländern im Land mit der höchsten Hautkrebsrate (im Verhältnis zur Einwohnerzahl)! Wahrscheinlich ist dies auf eine Kombination verschiedener Faktoren zurückzuführen. Neben den hier häufig vorkommenden Hauttypen I-II und einer immer höheren Lebenserwartung spielen sicherlich auch Freizeitaktivitäten in der wunderschönen

freien Natur (z. B. in Umgebungen, wo Wasser, Schnee und Strand die Sonnenstrahlen stark zurückwerfen) und der hohe Lebensstandard mit der Möglichkeit häufiger Reisen in sonnenreiche Gebiete eine Rolle.

Insofern ist Hautkrebs ein deutlich unterschätztes Krankheitsrisiko mit einer glücklicherweise insgesamt guten Prognose. Wenn es jedoch erst einmal zu Hautkrebs gekommen ist, sind oft operative Eingriffe notwendig, die mit Narbenbildung einhergehen. Besser ist es somit, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Besonders gefährlich sind übrigens Sonnenbrände in der Kindheit, da die zarte Kinderhaut am meisten durch die Sonne geschädigt wird. Die Haut vergisst nichts!

**Wie können wir uns vor zu viel Sonne schützen?**

Der erste Schritt zu einem guten Schutz vor der Sonne ist, sich bewusst zu werden, dass unsere meist helle Haut nur sehr ungenügenden Eigenschutz vor der Sonne aufweist.

				
Hauttyp	I <b>Keltischer Typ</b>	II <b>Hellhäutiger Europäer</b>	III <b>Dunkelhäutiger Europäer</b>	IV <b>Mediterraner Typ</b>
<b>Haut</b>	extrem hell, oft Sommersprossen	hell	hellbraun	olivengrünlich, braun
<b>Haare</b>	rot bis hellblond	blond bis hellbraun	dunkelblond bis braun	dunkelbraun, schwarz
<b>Augen</b>	meist blau, grün, selten braun	blau, grün, grau	grau, braun	braun
<b>Sonnenbrand</b>	immer	häufig	selten	kaum
<b>Bräunung</b>	keine	kaum	durchschnittlich	schnell, tief
<b>Eigenschutzzeit in der Sonne</b>	5-10 min	10-20 min	20-30 min	40 min



Hinzu kommt, dass die uns umgebende Ozonschutzhülle in den letzten Jahrzehnten immer dünner geworden ist und größere «Ozonlöcher» ausgebildet hat, die nun die Sonnenstrahlen relativ ungehindert auf die Erdoberfläche durchlassen. Dies stellt vor allem über dem australischen Kontinent ein großes Problem dar. Konsequenterweise sollte man deshalb Zeiten, in denen die Energie der Sonne am intensivsten wirkt, möglichst im Schatten oder in geschlossenen Räumen verbringen. In mitteleuropäischen Ländern ist dies von 11-14 Uhr empfehlenswert, in südeuropäischen oder tropischen Ländern sogar von 10-15 Uhr.

Ein weiterer wichtiger und einfacher Schutz vor der Sonne ist das Tragen von möglichst dichtgewebter oder spezieller UV-Schutz-Kleidung, kombiniert mit einer Kopfbedeckung (bevorzugt mit breiter Krempe) und einer Sonnenbrille. Die dann noch freiliegenden Hautareale sollten mit Sonnenschutzmitteln eingecremt werden.

Ein geringfügiger «interner» Sonnenschutz kann zusätzlich durch den Konsum von Beta-Carotin-haltigen Nahrungsmitteln (v. a. sind das gelb-orange Früchte und Gemüse sowie dunkelgrünes Blattgemüse) oder durch die Einnahme von Beta-Carotin-haltigen Kapseln erzeugt werden. Man erreicht damit jedoch maximal einen Schutzfaktor von 2-4. Deshalb ist dieser Sonnenschutz nur als ergänzende Maßnahme zu empfehlen und muss dafür mindestens 10 Wochen vor Sonnenkonsum begonnen werden. Raucher sollten auf dieses Ver-

fahren möglichst verzichten, da sonst ihr Herz-Kreislauf- und Lungenkrebsrisiko steigen kann.

### **Was bei der Anwendung von Sonnenschutzmitteln zu beachten ist:**

Zuerst einmal muss man wissen, dass Sonnenschutzmittel keinen unbegrenzten Schutz vor der Sonne bieten, sondern nur die Eigenschutzzeit der Haut gegenüber dem UVB-Licht um den Faktor verlängern, der auf der Verpackung vermerkt ist. Dabei ist jedoch zu beachten, dass dieser Faktor nur erreicht wird, wenn die Creme mindestens 20 Minuten vor dem Sonnenkontakt und mit mindestens 2 mg pro cm<sup>2</sup> Körperhaut aufgetragen wird. Dies bedeutet bei einer normalgewichtigen, ca. 170 cm großen Person eine Menge von etwa 30 ml für eine Ganzkörperanwendung! Seien wir ehrlich: Wer trägt die Sonnenschutzlotion wirklich so dick auf? Bei Verwendung von nur der Hälfte der Menge sinkt die Schutzwirkung jedoch sehr stark ab. So bleibt von einem Sonnenschutzfaktor (SPF) von 50 bei einer Ganzkörperanwendung von 15 ml nur noch ein SPF von ca. 7 übrig! Deshalb empfiehlt es sich, ein Sonnenschutzmittel mit höchstmöglichem Faktor so dick wie möglich aufzutragen und dies nach mechanischer Belastung (z. B. Reibung), Wasserkontakt oder auch nach Schwitzen zu wiederholen. Bei Neigung zum Schwitzen oder Ausübung von Wassersport sollte ein wasserfestes Sonnenschutzmittel zum Einsatz kommen. Generell ist natürlich wichtig, ein zum Hauttyp (fettig/trockene Haut) passendes Produkt zu verwenden.

Die teilweise großen Preisunterschiede zwischen den verschiedenen Sonnenschutzmitteln sind auf den unterschiedlich guten Schutz vor UVA-Strahlen (der nicht mittels SPF ausgedrückt werden kann) und teilweise durch die besondere Konsistenz oder Anreicherung mit zusätzlich schützenden oder pflegenden Substanzen zu erklären. Ihr Hautarzt kann Ihnen hierzu wahrscheinlich besonders hochwertige Produkte empfehlen.

Gern werden beim Eincremen Ohren, Nase und Lippen vergessen, obwohl gerade diese Regionen besonders sonnengefährdet sind.

Sonnenschutz von Babys und Kleinkindern sollte übrigens vor allem eines bedeuten: Vermeidung von direkter Sonne bzw. Bedecken der Körperoberfläche mittels Kleidung. Falls dies ausnahmsweise nicht vollständig möglich ist, ist die Verwendung von Sonnenschutzmitteln mit rein physikalischen Filtern anzuraten, da diese nicht in die dünne Babyhaut eindringen können.

### **Was tun bei einem Sonnenbrand?**

Sollte es trotz Vorsichtsmaßnahmen einmal zu einem Sonnenbrand gekommen sein, empfiehlt sich die Anwendung kühlender Gele z. B. aus Aloe Vera (siehe Foto) und leichter, feuchtigkeitsspendender Lotionen. Bei stärkeren Schmerzen und Schwellungen/Blasenbildungen der Haut kann auch die kurzzeitige Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten sinnvoll sein. Folgeschäden der Haut können damit

jedoch nicht vermieden werden. Deshalb besteht auch weiterhin die beste Lösung darin, jeden auch noch so leichten Sonnenbrand zu vermeiden.



### **Und zum Schluss noch ein paar Worte zu . . .**

#### **Solarien**

Aus hautärztlicher Sicht ist von der Benutzung von Solarien abzuraten. Im Gegensatz zu der bei bestimmten Hautkrankheiten eingesetzten Lichttherapie wird hier das gesamte Lichtspektrum mit Betonung des besonders tief in die Haut eindringenden und dadurch besonders schädlichen UVA-Anteils in einer ungewissen, teilweise der mittäglichen Äquatorson-

ne entsprechenden hohen Dosis verabreicht. Besonders verschärft wird die Situation durch die hohen Unterhaltskosten der verwendeten Lichtröhren, die deshalb oft nicht häufig genug gewechselt werden. Legt man sich in eine entsprechende Kabine, begibt man sich sozusagen in eine «Black-Box» und mutet der Haut auch deutlich schädigende Sonneneinflüsse zu. Dies zeigt sich dann auch in einer höheren Hautkrebsrate bei Nutzern von Solarien. Besonders gefährdet sind Personen, die bereits vor dem 30. Lebensjahr Solarien aufsuchten. Nebenbei sei noch erwähnt, dass inzwischen eine suchtauslösende Wirkung von Solarien nachgewiesen worden ist.

#### **Hautkrebs-Screening**

Um möglichst frühzeitig Hautkrebs sowie dessen Vorstufen zu entdecken, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen durch den darauf spezialisierten Facharzt empfehlenswert. Dabei untersucht der Hautarzt die gesamte Haut auf Auffälligkeiten und setzt im Zweifelsfall ein Mikroskop zur genaueren Beurteilung ein. ■

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

