

SCHUTZ

Hautfeind Sonne

Die oft zitierte gesunde Bräune gibt es nicht. Wenig direkte Sonnenbestrahlung, schützende Kleidung und Hüte sind die besten Mittel, sich gegen Sonnenbrand und somit gegen vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs zu schützen. Text: Walter Aeschmann

Die Sonne hat viele günstige Einflüsse auf den menschlichen Körper. Sie wirkt positiv auf unser Wohlbefinden, bringt den Kreislauf in Schwung und setzt Glückshormone frei. Und sie fördert die Bildung von Vitamin D, das bei der Knochen- und Zahnbildung sowie für die Muskulatur und das Immunsystem eine wichtige Rolle spielt. Schon in geringen Dosen wird unter dem Einfluss von UVB-Strahlen Vitamin D hergestellt.

Die Sonne stellt aber auch eine Gefahr dar, besonders für die Haut. Schuld daran sind die ultravioletten Strahlen. Als UV-Strahlen werden elektromagnetische Wellen mit Wellenlängen von 100 bis 400 Nanometern (1 Nanometer = 1 Milliardstel Meter) bezeichnet. Die UV-Strahlen sind im Sonnenlicht enthalten. Sie sind für das menschliche Auge unsichtbar und energiereicher als jene Lichtstrahlen, die wir sehen.

Ultraviolette Strahlen werden in drei Kategorien eingeteilt:

→ **UVC: 100 bis 280 nm;** extrem.

→ **UVB: 280 bis 320 nm;** kurzwellig.

→ **UVA: 320 bis 400 nm;** langwellig.

Die Wirksamkeit der kurzwelligen Strahlen ist höher als die der langwelligen – je kurzwelliger die Strahlen, desto gefährlicher sind sie. Mit zunehmender Wellenlänge werden die Strahlen immer schlech-

ter durch die in der Atmosphäre befindlichen Gase zurückgehalten. Die wichtigste Rolle spielt dabei die etwa 30 Kilometer dicke Ozonschicht, die wie eine riesige UV-Schutzbrille die aggressiven Strahlen von der Erdoberfläche fernhält. Die UVA-Strahlen werden durch die Ozonschicht kaum zurückgehalten, die UVB-Strahlen zu etwa 90 Prozent. UVC-Strahlen dringen nicht bis zur Erdoberfläche vor.

Die langwelligen UVA-Strahlen verursachen Sonnenunverträglichkeit, vorzeitige Hautalterung oder Hautveränderungen. Gefährlicher sind aber die kurzwelligen UVB-Strahlen. Sie dringen zwar nur bis zur Oberhaut durch, verursachen aber dort den gefährlichen Sonnenbrand. Sie können die DNA (Trägerin der Erbinformationen) direkt schädigen und den Reparaturmechanismus der Haut überfordern. UVA- und UVB-Strahlen fördern das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Empfindliche Kinder: Junge Menschen müssen sich besonders gut schützen. Im Gegensatz zu Erwachsenen sind die Schutzmechanismen von Haut und Augen bei ihnen noch nicht voll ausgebildet. Kleinkinder sollten überhaupt nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden.

Auch für Erwachsene der Hauttypen I und II ist ein guter Sonnenschutz unbedingt erforderlich (siehe «Checkliste Sonnen-

schutz», Seite 20), ihre Haut kann durch UV-Strahlen sehr schnell Schaden nehmen. Die augenfälligste Hautreaktion ist die Bräunung – es gibt allerdings keine «gesunde» Bräunung: Sie ist immer ein Zeichen, dass die Haut angegriffen ist. Die UV-Bestrahlung regt die Pigmentzelle (Melanozyt) an, über einen komplizierten Prozess braunen Farbstoff (Pigment) zu bilden. Die Bräunung der Haut ist eigentlich ein Schutzmechanismus.

Überschreitet die Bestrahlung einen gewissen, von Mensch zu Mensch unterschiedlich hohen Grenzwert, treten akute Hautschäden auf. Mit Zeitverzögerung von mehreren Stunden kommt es zur Rötung und Schwellung der bestrahlten Haut. Bei weiterer Bestrahlung entstehen Blasen, schliesslich gehen die oberflächlichen Hautzellen zugrunde.

Schutz vor UV-Strahlung: Schatten und Kleidung bieten den besten Schutz vor UV-Strahlen. Im Schatten ist allerdings zu beachten, dass die Stärke der UV-Strahlung immer noch 30 bis 50 Prozent betragen kann. Und nicht alle Textilien schützen gleich gut. Dicht verarbeitete Stoffe schützen besser als leichte. Künstliche Fasern (Polyester) bieten einen besseren Schutz als Baumwolle oder Leinen. Kräftige Farben sind als Schutz besser geeignet als weisse. Und nasse Kleider sind durchlässiger für die UV-Strahlen.

Bekleidung: Für Kleidungsstücke, die nach australisch-neuseeländischem Standard einen UPF 50+ aufweisen, können die Hersteller das Label «Sun Protective Textile» der Krebsliga erwerben. Der UPF ist identisch mit dem Lichtschutzfaktor bei Sonnencremen. Ein Faktor von über 50 heisst, der Stoff lässt weniger als zwei Prozent der UV-Strahlung durch.

Sonnencreme: Wer sich trotzdem der Sonne aussetzen will oder muss, sollte ein geeignetes Sonnenschutzmittel einsetzen. Der Lichtschutzfaktor (LSF) ist ein Mass für die Wirksamkeit eines Schutzmittels gegen Sonnenbrand. Der LSF gibt an, wie viel

Grundregeln: Schutz vor Sonnenbrand

- Schatten und (vor allem synthetische) Kleidung bieten den besten Schutz vor UV-Strahlen.
- Meiden Sie die direkte Sonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- In der Sonne immer Hut und Sonnenbrille tragen.
- Sonnencreme (ergänzend) benutzen.
- Sonnencreme muss reichlich und mindestens 30 Minuten vor dem Gang an die Sonne aufgetragen werden.
- Nachcremen verlängert nicht den Schutz, es hält ihn nur aufrecht.
- Kinder sollten generell wie Hauttyp I vor der Sonne geschützt werden, unabhängig von ihrem tatsächlichen Hauttyp.
- Kleinkinder bis zu einem Jahr nie der direkten Sonne aussetzen.

Sonnenbrand: Verbrennung ersten Grades

Für die Haut ist ein Sonnenbad purer Stress. Die Haut wird von der Sonne nicht nur ausgetrocknet, sie fühlt sich oft auch erhitzt und gereizt an. Die meisten After-Sun-Produkte sind fettfrei und spenden Feuchtigkeit. Dank dem hohen Wassergehalt kühlen sie die heisse Haut ab.

Ein Sonnenbrand ist eine Verbrennung ersten Grades, betroffen sind die obersten Hautschichten. Duschen oder baden Sie so kühl wie möglich und trinken Sie viel, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Aloe-vera-Gel fördert die Heilung. Falls die Haut Blasen bildet oder Sie nach dem Sonnenbad an Übelkeit oder Fieber leiden, suchen Sie einen Arzt auf.

länger man sich mit einem Sonnenschutzmittel an der Sonne aufhalten kann als ohne. Um den LSF zu bestimmen, muss man die Eigenschutzzeit der Haut und die Zeitdauer kennen, während der man sich der Sonne aussetzt. Die Eigenschutzzeit ist vom Hauttyp und von der Intensität der Bestrahlung abhängig. Ein Sonnenschutz mit LSF 15 ermöglicht rechnerisch ein 15-mal längeres Sonnenbaden, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

Bei hellem Hauttyp können aber bereits nach wenigen Minuten ohne Sonnenschutz Hautrötungen entstehen. Das bedeutet, dass selbst bei einem LSF von 15 ein Sonnenbad von mehr als 60 Minuten kaum empfehlenswert ist.

Der LSF wird von den Herstellern gemessen, wenn zwei Milligramm Sonnencreme pro Quadratcentimeter Haut aufgetragen werden – das sind etwa 30 bis 40 Gramm für den ganzen Körper, also eine Handvoll. Wird weniger aufgetragen, was in der Praxis üblich ist, verringert sich der LSF. Wer

Schonende Reinigung. Laut Saldo-Test.



saldo-Test

sehr gut

Colgate 360°
soft

Testen auch Sie.

Colgate 360° Soft ist laut Saldo-Test
die einzige Zahnbürste, die wirklich schonend reinigt!*

Klinische Tests beweisen:
entfernt bis zu 96 % mehr Bakterien**
und bis zu 40 % mehr Plaque.***

Auch erhältlich als Medium und Sensitive.



* Quelle: Saldo, Nr.11/2007, unter den 20 getesteten Soft-Zahnbürsten, Literaturrecherche

** im Vergleich zu einer Standard-Zahnbürste mit ebenem Profil

*** 1 vs. führende Handzahnbürste in den USA



Checkliste Sonnenschutz: So finden Sie heraus, welchen Hauttyp Sie haben

Um einen Sonnenbrand zu vermeiden, müssen Sie wissen, welchen Hauttyp Sie haben. Nur so können Sie sich entsprechend schützen. Wählen Sie dazu aus den folgenden Aussagen jene aus, die Ihren Hauttyp am besten beschreiben.

Welche Hautfarbe haben Sie?

- auffallend heller Teint (1 Punkt)
- heller Teint, aber nicht blass (2 Punkte)
- eher mittlerer Teint (3 Punkte)
- dunkler Teint (4 Punkte)

Haben Sie Sommersprossen?

- sehr viele (1 Punkt)
- viele (2 Punkte)
- wenige (3 Punkte)
- keine (4 Punkte)

Welche Augenfarbe haben Sie?

- hellblau, hellgrau, hellgrün (1 Punkt)
- blau, grün, grau (2 Punkte)
- grau, braun (3 Punkte)
- dunkel (4 Punkte)

Wie verhält es sich mit Ihrer Bräunung?

- Ich werde nie braun (1 Punkt).
- Ich werde kaum braun (2 Punkte).
- Ich werde leicht braun (3 Punkte).
- Ich werde immer sehr schnell braun (4 Punkte).

Welche Haarfarbe haben Sie?

- rotblond (1 Punkt)
- blond (2 Punkte)
- dunkelblond bis braun (3 Punkte)
- dunkelbraun bis schwarz (4 Punkte)

Wie häufig bekommen Sie einen Sonnenbrand?

- immer und sehr schnell (1 Punkt)
- schnell (2 Punkte)
- meistens (3 Punkte)
- sehr selten oder nie (4 Punkte)

Zählen Sie die Punkte zusammen und bestimmen Sie Ihren Hauttyp

6 bis 12 Punkte: Hauttypen I und II
13 bis 18 Punkte: Hauttypen III und IV
19 bis 24 Punkte: Hauttypen V und VI

Hauttyp I, sogenannter keltischer Typ: sehr helle Haut, Sommersprossen, helle Augen, rötliches oder hellblondes Haar, immer schnell Sonnenbrand, keine Bräunung

→ Eigenschutzzeit: 5 bis 10 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 30

Hauttyp II, sogenannter nordischer Typ: helle Haut, oft Sommersprossen, helle Augen, blondes Haar, schnell Sonnenbrand, geringe Bräunung

→ Eigenschutzzeit: 10 bis 20 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 25

Hauttyp III, sogenannter Mischtyp: mittelhelle Haut, braune oder graue Augen, hell- oder dunkelbraunes, manchmal auch blondes oder schwarzes Haar, gelegentlicher, milder Sonnenbrand, gute Bräunung
→ Eigenschutzzeit: 20 bis 30 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 15

Hauttyp IV, sogenannter mediterraner Typ: bräunliche Haut auch in ungebräuntem Zustand, dunkle Augen, braunes oder schwarzes Haar, sehr selten Sonnenbrand, tiefe Bräunung
→ Eigenschutzzeit: 30 bis 40 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 15

Hauttyp V, dunkler Typ: dunkle Haut, dunkle Augen, schwarzes Haar, schnelle, tiefe Bräunung, selten Sonnenbrand
→ Eigenschutzzeit: rund 60 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 15

Hauttyp VI, schwarzer Hauttyp: dunkelbraune bis schwarze Haut, schwarze Augen, schwarzes Haar, praktisch nie Sonnenbrand (nach sehr langer sonnenarmer Zeit kann auch dieser Hauttyp Sonnenbrand bekommen)
→ Eigenschutzzeit: rund 90 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 15

nur auf den Lichtschutzfaktor schaut, ist aber schlecht beraten. Der EU-genormte Faktor gibt nur den Schutz vor UVB-Strahlen an. Sonnenschutzmittel sollten jedoch immer UVA- und UVB-Filter enthalten. Die Europäische Kommission empfiehlt, dass der UVA-Schutzfaktor eines Produkts mindestens einen Drittel des Lichtschutzfaktors (UVB-Schutz) ausmachen sollte, gute Marken deklarieren das auf dem Produkt. Äusserst trügerisch ist die Bezeichnung «Sunblocker». Sie sollte keinesfalls wörtlich genommen werden, da es den absoluten Schutz vor der Sonne nicht gibt.

Solariumbesuche: Selbst die nach wie vor weitverbreitete Ansicht, dass man sich im Solarium auf die Sonne vorbereiten kann,

ist nicht richtig. Denn auch im Solarium wird die Haut strapaziert, zumal sie nicht zwischen natürlichen und künstlichen UV-Strahlen unterscheidet. Bei den Bräunungsgeräten werden ausserdem vor allem UVA-Strahlen eingesetzt. Die Strahlen sind aber um einiges stärker als jene an der Sonne. Dies führt zu einer Sofort-Pigmentierung der Haut. Diese bloss oberflächliche Bräunung schützt die Haut jedoch nicht vor den natürlichen UV-Strahlen und eignet sich deshalb auch nicht als Vorbereitung auf eine intensive Sonnenbestrahlung.

Übrigens rät die Weltgesundheitsorganisation vom Besuch von Solarien aus kosmetischen Gründen oder als Vorbereitung auf die natürliche Sonne ausdrücklich ab. ■

Weitere Infos

Internet

- www.hautkrebs.de
- www.hauttyp.ch
- www.melanoma.ch
- www.swisscancer.ch
- www.uv-index.ch: Diese Seite wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und vom Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie (MeteoSchweiz) betrieben. Sie wird jeden Morgen aktualisiert und gibt an, wie hoch die Strahlenbelastung in den einzelnen Regionen der Schweiz voraussichtlich sein wird – und welches die geeigneten Schutzmassnahmen sind.



JIBRIL, 36