

SONNENSCHUTZ



Die Sonne ist der Mittelpunkt unseres Planetensystems:

Um sie dreht sich die Erde, und um sie dreht sich auch alles Leben auf der Erde. Zusammen mit Wasser und Sauerstoff ist die Sonne Voraussetzung für unser Überleben.

Sonne ist lebenswichtig und lebensgefährlich.

Schon Paracelsus erkannte im 16. Jahrhundert, dass allein die Dosis ausmacht, was ein Gift ist. Zuviel Sonne auf ungeschützter Haut führt nicht nur zu schmerzhaftem Sonnenbrand und vorzeitiger Hautalterung, sondern kann auch Hautkrebs verursachen.

Verändertes Anforderungsprofil an moderne Lichtschutzmittel in der Apotheke

Bis vor 15 Jahren schrieb man den UVA-Strahlen noch keine größere Bedeutung zu, bis vor einigen Jahren Sonnenunverträglichkeitsreaktionen und DNA-Schäden bis hin zum schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom) vermehrt auftraten, und das erstaunlicherweise auch bei Personen, die sich mit hohen Lichtschutzfaktoren vor der Sonne schützten. Es zeigte sich, dass die bislang eher als unschädlich geltenden UVA-Strahlen mindestens genauso schädlich für die Haut sind, wie die UVB-Strahlen. Ein guter UVB-Schutz und entsprechend hohe Lichtschutzfaktoren ermöglichen verlängerte Sonnenexposition ohne Sonnenbrand. Die Alarmglocke „Erythem“ wurde durch den sicheren UVB-Filter ausgeschaltet. Die nun zum Teil exzessiv verlängerten Sonnenexpositionen führten zu einer massiven Zunahme der UVA-Dosis. Da es bis dato keinen ausreichenden UVA-Schutz, insbesondere im kurzwelligen UVA-Bereich, gab, konnten die UVA-Strahlen ungehindert tief ins Gewebe eindringen. Kein Wunder also, dass UVA-Strahlen der Haut erheblich Schaden zufügen können.

Ein wirksamer, photostabiler und gut hautverträglicher Schutz vor dem gesamten UVA-Spektrum muss zur Selbstverständlichkeit werden.

Die Zahl der Neuerkrankungen an Hautkrebs steigt alarmierend. Der Grundstein hierfür wird bereits in der Kindheit gelegt, denn mit jedem Sonnenbrand in der Kindheit wächst das Risiko, als Erwachsener an Hautkrebs zu erkranken. Die Sonnenunverträglichkeits-Quote nimmt ebenfalls zu.

Das Anforderungsprofil eines modernen Lichtschutzmittels:

- Beste Photostabilität
- Höchste Verträglichkeit
- Mit Sicherheit das komplette UVA- und UVB-Spektrum abdecken
- Beste kosmetische Eigenschaften
- Volldeklaration

Die Wirkung der UVA- und UVB- Strahlen

- **UVA- Strahlen:**
 - Langwelligere & energieärmere Strahlen
 - Dringen tief bis in das Bindegewebe ein
 - Sind hauptverantwortlich für die Hautalterung
 - Sind für die Entstehung tiefgreifender, irreversibler Hautschäden verantwortlich
- **UVB- Strahlen:**
 - Kurzwellige & energiereiche Strahlen
 - Dringen bis zur Basalzellschicht
 - Sind für die indirekte Bräune verantwortlich (Melaninsynthese)
 - Verursachen den Sonnenbrand
 - Schädigen die Zell-DNA

Wie schützen Sie sich?

Was bedeutet der Lichtschutzfaktor?

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, um wie viel länger die Haut mit dem jeweiligen Produkt vor UVB-Strahlen geschützt ist als ohne. Seit 1995 wird der Lichtschutzfaktor nach der offiziellen Messmethode COLIPA bestimmt.

Die Haut hat einen gewissen Eigenschutz gegenüber der Sonne. Nach dieser Eigenschutzzeit beginnt die Haut, sich zu röten. Im Mittel geht man von 20 Minuten Eigenschutzzeit bei ungebräunter Haut aus.

Ein Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger man sich mit Sonnenschutz der Sonne aussetzen kann, als ohne. Verwendet man also Sonnenschutzfaktor 8, sind das 8 x 20 Minuten, also 160 Minuten, oder besser zweieinhalb Stunden.

Lichtkrank durch Lichtschutz

Lichtschutzmittel, vor allem Sonnenblocker, enthalten eine Kombination aus vielen mineralischen und chemischen Lichtschutzfiltern.

Mit steigender Anzahl an chemischen Lichtschutzfiltern steigt auch die Allergie-Rate auf die Sonnenschutzmittel. Auch durch die Abbauprodukte lichtinstabiler Lichtschutzfilter treten immer wieder Allergien auf.

Es können aber auch andere Faktoren eine Lichtallergie auslösen, z.B. Arzneimittel, die eingenommen werden, Parfümöle oder andere Zusätze in den Sonnenschutzpräparaten. Lassen Sie sich vor Ihrem Urlaub auf jeden Fall beraten.

Sonnenschutzmittel

Die heutigen Sonnenschutzmittel müssen hohe Anforderungen erfüllen, die wichtigsten davon sind:

- o Hoher Licht- und Breitbandschutz
- o Schweiß- und Wasserfestigkeit
- o Gute Haftung auf der Haut
- o Stabilität gegen Licht, Luft, Hitze
- o Gute Verträglichkeit

Die wichtigsten Angaben auf einem Produkt sind:

- o Lichtschutzfaktor (LSF)
- o UVA-Schutz
- o Wasserfestigkeit

Die wichtigsten Sonnenregeln

- o Niemals ungeschützt in die Sonne gehen.
- o Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen.
- o Die Mittagssonne möglichst meiden.
- o Sonnenschutzmittel 20-30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen.
- o Zu Beginn des Urlaubs Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, um die Haut an die Sonne zu gewöhnen. Nach etwa fünf Tagen in der Sonne kann auf einen niedrigeren Lichtschutzfaktor umgestellt werden. Kinder und Allergiker benötigen weiterhin hohe Lichtschutzfaktoren.
- o Die täglich maximal mögliche Verweildauer in der Sonne niemals völlig ausnutzen.
- o Die extrem sonnenbrandgefährdeten Stellen des Körpers besonders gut schützen: Nasenrücken, Ohren, Unterlippe, Schultern, Kinn, Fußrücken.

- o Mehrmaliges Eincremen verlängert die Schutzzeit nicht, ist aber notwendig, um den durch Handtuchabrieb, Baden oder Schwitzen möglicherweise beschädigten Schutzfilm wieder herzustellen.
- o Nach dem Sonnenbaden die Haut gründlich reinigen und eine hautberuhigende Après Lotion oder ein Après Gel auftragen.
- o Rechtzeitig vor Antritt des Sonnenurlaubs mit ausreichend Sonnenschutz eindecken. Faustregel für Erwachsene: 25 ml Sonnenmilch/-gel pro Ganzkörperanwendung und Tag oder 20 ml Spray pro Tag.
- o Sonnenbrille mit UV-Schutz und Kopfbedeckung nicht vergessen.
- o Bei Einnahme von Arzneimitteln Sonnenverträglichkeit prüfen und den Apotheker und/oder den behandelnden Arzt fragen.
- o Als Richtwert für die Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors kann der UV-Index dienen. Es gibt Werte von 0 (keine UV-Belastung) bis über 10 (sehr starke Bestrahlung). Die Basis der Berechnung geht von Hauttyp 2 aus. Der benötigte Lichtschutzfaktor wird ermittelt, indem der UV-Index mit 2 multipliziert wird.

Vorbräunen - Pro und Kontra

Nach der langen, dunklen Winterzeit freut sich der Mensch auf die ersten, wärmenden Frühlingstage. Möglichst jede Gelegenheit wird genutzt, die Sonne in vollen Zügen zu genießen. In der Tat bewirkt die Sonne Gutes: Die Winterdepressionen verfliegen, der Kreislauf und die Vitamin-D-Bildung werden angeregt. Das Wohlbefinden steigt mit jeder weiteren Stunde, in der die Sonne scheint.

In Sorge, nach der langen Winterzeit einen ausgeprägten Sonnenbrand zu bekommen, oder aus Scham, sich käseweiß zwischen gebräunte Leiber zu legen, legt sich so mancher lieber vorher unter die Höhensonne.

- **Woraus bestehen Sonnenstrahlen und welche Wirkung haben sie?**

Das auf die Erdoberfläche einfallende Sonnenlicht besteht neben dem sichtbaren Licht und dem Infrarotanteil (Wärmestrahlen) überwiegend aus Ultraviolettstrahlen der Sorten A und B, abgekürzt UV-A und UV-B.

Die kurzwelligeren und damit energiereicheren UV-B Strahlen verursachen die spät eintretende, jedoch lang anhaltende Bräunung. Sie sind allerdings auch für die Entwicklung des Sonnenbrandes verantwortlich und gelten damit als Risikofaktor für die Entstehung des schwarzen Hautkrebses (malignes Melanom). Ein sinnvoller und biologisch gewollter Effekt ist die Bildung der Lichtschwiele durch UV-B-Licht. Die Lichtschwiele ist eine Verdickung der Hornschicht der Oberhaut, sie schützt bei genügender Ausbildung tiefere Hautschichten vor weiteren UV-Schäden.

Das langwelligere und damit energieärmere UV-A-Licht bewirkt eine Sofortpigmentierung der Haut, die aber nicht lange anhält. Zudem können UV-A-Strahlen keine Lichtschwiele aufbauen.

- **Welche Risiken birgt das Vorbräunen in Solarien?**

Da die Sonnenliegen der Solarien überwiegend mit UV-A-Strahlung ausgestattet sind, vermögen sie keine Lichtschwiele zu bilden, die vor einem Sonnenbrand schützen könnte. Vielmehr täuscht hier die Sofortpigmentierung einen nicht vorhandenen Sonnenschutz vor.

Bei den seltener vorkommenden Sonnenliegen mit einem gewissen Anteil an UV-B-Strahlen sieht es anders aus: Regelmäßige Bestrahlungen würden hier eine Lichtschwiele und damit einen Schutz vor Sonnenbrand aufbauen. Allerdings ist dies aus medizinischer Sicht nicht ratsam, denn jede zusätzliche und überflüssige Belastung der Haut mit UV-Licht fördert die Hautalterung und die Entstehung bösartiger Tumore.

Im Fall einer Sonnenallergie ist eine Vorbräunung bzw. eine Gewöhnung der Haut an UV-Licht medizinisch gewollt. Sie wird aber nicht in Solarien, sondern mit speziellen Bestrahlungsgeräten unter Aufsicht eines Hautarztes durchgeführt.

Tipps zum Sonnenschutz

Ihre Haut wird es Ihnen danken, wenn Sie nicht ins Solarium gehen und statt dessen die oben genannten Sonnenregeln beherzigen:

• Hauttypen

Die Wirkung von UV-Strahlen hängt nicht alleine von der Dauer der Bestrahlung ab, sondern ganz erheblich auch von der jeweiligen Hautempfindlichkeit. Die unterschiedliche Reaktion der Menschen auf Sonnenstrahlen wird in verschiedene Hauttypen (1-4) eingeteilt: Der blasse, keltische Typ mit einer starken Neigung zum Sonnenbrand steht für Hauttyp 1, der Mittelmeer-Typ, der nicht zum Sonnenbrand neigt, steht für Hauttyp 4.

• Sonnenschutz bei Kindern

Babys dürfen nicht in die Sonne, Kinder müssen Sie schützen!

• Geringer Eigenschutz bei Säuglingen

Die Babyhaut ist anders aufgebaut als die des Erwachsenen und daher schutzbedürftig:

- Kinderhaut hat nur einen schwach ausgeprägten Zell- bzw. Eigenschutz.
- Sie ist um vieles dünner und empfindlicher als die Haut von Erwachsenen.
- Die Produktion des braunen Hautfarbstoffes Melanin ist noch sehr gering.
- Der Säureschutzmantel und die Aktivität der Talgdrüsen sind noch sehr schwach ausgeprägt.

• Was Sie zum Schutz der Kleinen tun müssen

Kinder wollen viel Zeit im Freien verbringen. Daher sollte dem Schutz ihrer Haut vor den Sonnenstrahlen besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden:

- Säuglinge bis zu einem Jahr sollten Sie nie der prallen Sonne aussetzen! Suchen Sie einen schattigen Platz, stellen Sie einen Sonnenschirm auf oder befestigen Sie einen kleinen Schirm auf dem Kinderwagen.
- Kleidung ist der beste Sonnenschutz: Ziehen Sie Ihren Kindern beim Spielen luftdurchlässige T-Shirts oder Kleidchen über. Dann müssen Sie nur noch die freien Körperregionen mit Sonnenmilch eincremen. Bedenken Sie jedoch, dass auch Kleidung noch einen gewissen Anteil an Sonnenstrahlen durchlässt, besonders, wenn sie bereits nass ist. Abhilfe hierbei können Textilien mit eingebautem Sonnenschutz schaffen.
- Setzen Sie Ihrem Kind einen Sonnenhut auf: Eine Kopfbedeckung schützt Ihr Kind nicht nur vor einem Sonnenbrand auf dem Kopf, sondern auch vor einem Sonnenstich. Häufig ziehen Kinder sich die lästige Kopfbedeckung wieder herunter. Dem können Sie vorbeugen, indem Sie das Kind bei der Auswahl des Hutes mitbestimmen lassen. Achten Sie jedoch auf eine breite Krempe, damit Gesicht und Nacken bedeckt werden. Bei Säuglingen sorgen Sonnenhüte mit Bändchen dafür, dass sie an Ort und Stelle bleiben.
- Sonnenbrille nicht vergessen: Bei intensiver Sonneneinstrahlung sollten die Kinder eine Sonnenbrille tragen, da sonst die Augen in Mitleidenschaft gezogen werden. Sie fangen an zu brennen und können sich entzünden. Die Tönung der Gläser sagt nichts über ihren UV-Filter aus. Kaufen Sie die Sonnenbrille am besten beim Optiker.
- Tragen Sie die Sonnencreme rechtzeitig auf, mindestens eine halbe Stunde, bevor Sie mit Ihrem Kind in die Sonne gehen. Diese Zeit ist nötig, damit sich der volle Schutz entfalten kann. Wählen Sie einen hohen Lichtschutzfaktor. Beachten Sie auch die erwartete Strahlungsintensität. Je höher im Gebirge oder je näher am Meer Sie sich befinden, um so höher sollte der Lichtschutzfaktor sein. Lotionen werden von den meisten Kindern eher akzeptiert, da sie sich in der Regel besser auftragen lassen als die etwas festeren Cremes.
- Für Kinder mit Neurodermitis oder Allergien gibt es neben Sonnenschutzmitteln mit chemischem Lichtschutz, welche die sensible Haut reizen können, auch Produkte mit mineralischem Lichtschutz. Sollten Sie unsicher sein, welches Präparat für Ihr Kind am besten ist, fragen Sie Ihren Haut- oder Kinderarzt.

- Nach dem Baden Sonnenschutz erneut auftragen: Selbst bei wasserfesten Produkten bleibt ein Teil der Creme im Wasser. Deshalb trocknen Sie Ihr Kind nach dem Bad gut ab und cremen Sie es erneut ein.
- Meiden Sie die Zeit von elf bis fünfzehn Uhr: In dieser Zeit ist die Sonneneinstrahlung am intensivsten und die Gefahr für Sonnenschäden am höchsten. Verbringen Sie die Zeit im Schatten, halten Sie z.B. im Zimmer eine Siesta.
- Kinder, die schwitzen, müssen auch trinken: Toben die Kinder am Strand oder im Garten in der Sonne, verlieren sie viel Flüssigkeit. Stellen Sie immer genügend Getränke bereit. Hierzu eignen sich am besten Wasser, ungesüßte Frucht- oder Kräutertees.

Vermeiden Sie grundsätzlich jeden Sonnenbrand. Mit der Anzahl der Sonnenbrände im Kindesalter steigt das Risiko, in älteren Jahren an Hautkrebs zu erkranken.