

Gesundheit ist, mit dem Sonnenlicht vernünftig umzugehen

Über nichts gibt es so viele Meinungen und Halbwahrheiten wie um die Sonne und das Sonnenbad im Sommer. Ich mache mit Euch gerne gemeinsam einen Faktencheck, den ich aus einer Stellungnahme des Dermatologen Prim. Klaus Eisendle entnommen habe:

1. Mythos: Im Schatten und hinter Glas braucht man keinen Sonnenschutz

Stimmt nur bedingt: Die Strahlungsintensität ist zwar geringer, aber man kann trotzdem im Schatten einen Sonnenbrand bekommen. Schatten reduziert die Sonnenstrahlung um lediglich 50 Prozent. Auch Wolken schützen kaum vor UV-Strahlen. Vor allem in der Höhe und bei Nebel können bis zu 70 Prozent der UV-Strahlung durch Wolken hindurchgelangen. Ausreichender Schutz ist also auch im Schatten erforderlich. Und auch hinter Glas ist man vor einem Sonnenbrand nicht geschützt. Denn normales Fensterglas lässt schädliche UV-Strahlen durch.

2. Mythos: Im Wasser ist man sicher

Stimmt nicht: Wasser ist besonders gefährlich, da die Oberfläche des Wassers die Strahlen reflektiert und sie dadurch verstärkt. Am Strand und an einem See kann man sich also besonders schnell einen Sonnenbrand holen. Und auch unter Wasser ist man nicht vor der Sonne sicher.

3. Mythos: Nur teure Sonnencreme schützt

Stimmt nicht: Das ist laut führenden Experten eindeutig falsch. Billiger Sonnenschutz wirkt gleich gut. Zahlreiche Tests haben bewiesen, dass der Preis nichts über die Qualität von Sonnencremes aussagt. Es muss also nicht das teuerste Produkt sein. Allerdings sind teurere Produkte oft auch für Allergiker getestet.

4. Mythos: Mehr Sonnencreme heißt mehr Sonnenschutz

Stimmt: Es ist wichtig, viel Sonnencreme auf der Haut aufzutragen. Das Problem ist aber, dass die meisten zu wenig Creme verwenden. Als Faustregel gilt: Zwischen zwei und vier Zentiliter Sonnenschutzmittel pro Ganzkörperanwendung. Das entspricht ungefähr ein bis zwei Schnapsgläsern. Ein Klacks Creme auf die Nase, ein Klacks auf den Bauch reicht also nicht aus. Dabei sollte es eine Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 sein, am besten 50. Unter 30 schützt eine Creme laut Dermatologen nicht vor Hautkrebs.

5. Mythos: Sonnencreme muss einmassiert werden, damit sie wirkt

Stimmt nicht: Es reicht, die Sonnencreme locker einzumassieren. Sie muss nicht intensiv eingerieben werden. Das heißt aber nicht, dass gründliches Einmassieren schlecht ist oder weniger Schutz bietet. Grundsätzlich ist wichtig, dass man Körperpartien nicht vergisst und mit der Creme nicht spart. Außerdem sollte man sich 30 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen.

6. Mythos: Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand

Stimmt nicht: Vorbräunen im Solarium schützt nicht vor einem Sonnenbrand. Vielmehr steigt das Risiko für Hautkrebs. Solarien filtern zwar die UV-B-Strahlen weitestgehend heraus, da diese eine der Hauptursachen für schwarzen Hautkrebs sind. Doch mittlerweile weiß man, dass auch UV-A Strahlen zu Schäden führen. Sie lassen die Haut schneller altern und können ebenfalls Hautkrebs verur-

sachen. Und man darf nicht vergessen: Im Solarium legen sich die Menschen nackt hinein, sie kriegen also die Sonnenstrahlen von allen Seiten ab. Im Freien ist das meist nicht der Fall. Das macht das Solarium umso schädlicher. Und was noch hinzukommt: Selbst eine optimal künstlich vorgebräunte Haut entspricht höchstens einem Lichtschutzfaktor von vier bis sechs. Das ist viel zu wenig.

7. Mythos: Kleidung schützt vor Sonnenbrand

Stimmt nur teilweise: Kleidung schützt sehr gut, aber man darf nicht vergessen, dass die Sonnenstrahlen auch durch Stoff hindurchdringen können. Kleidung ist also kein 100-prozentiger UV-Schutz. Vor allem bei dünner, heller Kleidung muss man aufpassen.

8. Mythos: Zu viel Sonnencreme führt zu Vitamin-D-Mangel

Stimmt nicht: In Studien wurden Menschen untersucht, die einen ganzen Sommer lang mit einer dicken Schicht Sonnenschutz an die Sonne gegangen sind. Am Ende des Sommers hat man dann Blut abgenommen, und da hat man keinen auffälligeren Vitamin-D-Mangel festgestellt. Die konsequente Verwendung von Sonnencreme beeinträchtigt also nicht die Bildung des Vitamins in der menschlichen Haut.

9. Mythos: Medikamente können in der Sonne zu Pigmentflecken führen

Stimmt: Bei der Einnahme bestimmter Medikamente ist das Risiko dunkle Pigmentveränderungen zu entwickeln, erhöht. Dazu gehören zum Beispiel die Pille oder Hormonpräparate. Aber auch gewisse Antibiotika, sogenannte Tetrazykline, können die Sonnenempfindlichkeit erhöhen. Hier ist es unbedingt wichtig, beim Arzt nachzufragen. Auch bei gewissen Parfümen ist Vorsicht geboten. Sie können braune Flecken auf der Haut hinterlassen.

10. Mythos: After-Sun-Produkte sind überflüssig

Stimmt nicht: Wenn man einen Sonnenbrand hat, ist das sehr unangenehm und schmerzhaft. Man sollte deshalb nach dem ausgiebigen Sonnenbad kühlende Lotionen oder Cremes verwenden. Sie enthalten vor allem beruhigende Substanzen und haben einen kühlenden Effekt.

11. Mythos: Wasserfester Sonnenschutz muss nach dem Baden nicht erneut aufgetragen werden

Stimmt nicht: Es ist unbedingt wichtig, dass man sich nach jedem Gang ins Wasser wieder eincremt. Denn selbst wasserfeste Cremes waschen sich beim Baden teilweise ab und halten nur für eine gewisse Zeit. Generell gilt, dass man sich alle paar Stunden erneut eincremt.

12. Mythos: Ein Sonnenbrand verwandelt sich in Bräune

Stimmt nicht: Zunächst muss gesagt werden, dass zu starke Bräune nicht gesund ist. Jede Bräune bedeutet, dass die Haut einen Alterungsschaden erlitten hat. Ein Sonnenbrand ist eine Verbrennung der Haut 1. oder 2. Grades. Er ist auch keine Vorbereitungsstufe für das Bräunen. Man wird genauso braun, auch ohne Sonnenbrand. Es ist ebenso ein Mythos, dass man mit Lichtschutzfaktor 50 nicht braun wird. Im Gegenteil: Man schützt sich nicht nur vor einem Sonnenbrand, sondern trägt auch dazu bei, dass die Bräune länger hält. Auch im Schatten kann man braun werden. Aber wie gesagt: Bräune ist nicht gesund.

13. Mythos: Sonnenbrand auf der Kopfhaut bekommen nur Männer mit Glatze

Stimmt nicht: Jeder kann einen Sonnenbrand auf der Kopfhaut bekommen. Vor allem der Scheitel oder der Haarwirbel sind gefährdet. Deshalb sollte man immer eine Kopfbedeckung tragen, um den Kopf vor Sonnenstrahlen zu schützen.“

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber