



Sonnenschutz? Immer!

Jetzt zum Ausklang des Sommers kommen noch einmal sonnige Tage auf uns zu. Schön. Aber so manches Mal wird eines vergessen. Der Sonnenschutz. Und der ist wichtig. Immer. Dr. Stefanie Boms, kommissarische Chefarztin der Klinik für Dermatologie und Phlebologie am Katharinen-Hospital, gibt Tipps und Antworten zu Fragen rund um das Thema Sonnenschutz.

1. Warum ist Sonne für die Haut eigentlich so gefährlich?

Weil das UV-Licht bis tief in die Haut eindringen kann und dabei Zellkernschädigungen hervorruft, die letztendlich eine Ursache für Hautkrebs darstellen.

2. Wie hoch sollte der Sonnenschutz mindestens sein?

Das hängt vom Hauttyp ab. Bei relativ hellhäutigen Mitteleuropäern reicht für den täglichen Gebrauch ca. LSF 15. In sonnenscheinreichen Urlaubsländern oder bei Outdooraktivitäten (z.B. Segeln) oder Sonnenbaden sollte man auch in unseren Breiten mindestens LSF 25 bis maximal 50 nutzen.

3. Wie wirken Sonnenschutzmittel?

Es gibt chemische und physikalische Elemente, die die Lichtenergie umwandeln oder sie binden. Babyschutzprodukte reflektieren.

4. Worauf sollte man beim Sonnenbaden unbedingt achten?

Einreiben ca. 30 Minuten vor dem Sonnenkontakt. Alle Körperregionen sollten eingerieben werden – eher zu viel als zu wenig. Nach dem Baden oder Schwitzen unbedingt erneut einreiben. Dabei nicht den LSF ausreizen, sondern deutlich darunter bleiben! Bei Sprühprodukten besteht die Gefahr einer nur punktuellen Anwendung. Daher: Besser in die Hand sprühen und verreiben.

5. Würde es helfen, die Haut mittel Selbstbräuner „vorzubräunen“?

Nein!

6. Lohnt es sich, Geld in teure Produkte zu investieren?

Jein. Zumindest ist eine Allergiegefahr bei teuren Produkten seltener. Auch die sogenannte Mallorca-Akne tritt seltener auf.

7. Manche Sonnencremes versprechen gleichzeitig hautstraffende oder Anti-Aging-Wirkung. Bringt das etwas?

Es gibt gute Gesichtspflegeprodukte, in denen ein LSF (ca. 12-15) eingearbeitet ist. Vor allem UVA-Licht führt durch seine Tiefenwirkung zur Hautalterung und sollte daher explizit mittelgroße Filter abgedeckt werden.

8. Was hilft gegen Sonnenbrand?

Vor allem kaltes Wasser zunächst und äußerlich dann kühlende Lotionen (keine fetthaltigen Salben!). Eventuell den Arzt bei Schüttelfrost und Bläschenbildung aufsuchen. Dann können auch entzündungshemmende Medikamente gegeben werden.

9. Viele finden leichte Bräune einfach schön. Kann ich eigentlich nur noch mit schlechtem Gewissen bräunen? Welche Kompromisse gibt es?

Leichte Bräune im Sommer durch Aufenthalt im Freien ist gut fürs Wohlbefinden und Vitamin-D-Produktion. Aber exzessives Sonnenbaden sollte man vermeiden. Es ist auch schlecht, durch Solarienbesuche zu versuchen, die Bräune „über den Winter zu retten“. Letztlich findet sich durch regelmäßiges Sonnenbaden eine deutliche Steigerung des Hautkrebsrisikos und auch eine Zerstörung der elastischen Fasern der Haut, was zu einer Altershaut schon ab Mitte 40 führen kann.

10. Gibt es noch etwas, was Sie allen Sonnenanbetern mit auf den Weg in den Urlaub geben möchten?

Wer Familienmitglieder hat, die bereits Hautkrebs hatten, ist deutlich mehr gefährdet. Kinder sollten vor allem mittags nicht in die pralle Sonne gehen. Jugendliche sollten auf keinen Fall in Solarien gehen. Und Achtung: Das mehrmalige Einreiben mit einem niedrigen LSF erhöht nicht den Lichtschutz.