

Sommer, Sonne, Sonnenbrand ... – immer ein heisses Thema



Es ist wieder Sonnenbrandzeit und um sich und seine sonnenentwöhnte Haut vor diesem zu schützen, ist es wichtig, der gefährlichen UV-B-Strahlung auszuweichen.

Licht ist der für das Auge sichtbare Teil der elektromagnetischen Strahlung. Für den Menschen unsichtbare Strahlungen sind die Infrarot- und die Ultraviolettstrahlung (UV-Strahlung), deren Wellenlängenbereiche an das sichtbare Licht angrenzen.

Die UV-A-Strahlung (Wellenlänge 315 bis 380 nm) regt die Bräunung der Haut an, führt zur sichtbaren

Hautalterung, ist an der Entstehung von Langzeitschäden und Hautkrebs beteiligt und schwächt das Immunsystem. Der UV-B-Bereich des Lichts (Wellenlänge 280 bis 315 nm) ist hauptverantwortlich für die Entstehung eines Sonnenbrands.

Insbesondere die kräftige Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr sollte gemieden werden. Auch bei starker Bewölkung oder an einem schattigen Platz ist man zu dieser Zeit im Sommer starker UV-Strahlung ausgesetzt (ca. 80% der Sonnendosis). Viele weitere Faktoren wie Wasser- und Schneereflexion, Aufenthalte in grosser Höhe in den Bergen oder bei Urlaubsreisen in äquatorialen Gegenden tragen zu erhöhten UV-Belastungen unserer Haut bei.

Wichtig sind vor allem die Benutzung der richtigen Kleidung sowie des richtigen Sonnenschutzmittels. Dunkle, dicht gewebte Textilien sind inzwischen für Wanderer und Schwimmer erhältlich, die mit einem UV-Protektionsfaktor (UPF) beziffert sind. Kinder sollten bei hoher UV-Belastung Textilien mit UPF 80 tragen, bei niedriger UV-Belastung reicht auch UPF 20 bis 40.

Die heutigen Lichtschutz-Produkte schützen, im Gegensatz zu früher, sowohl gegen UV-A- als auch UV-B-Strahlung. Sie sind grundsätzlich sehr effektiv, müssen aber in ausreichender Menge und gegebenenfalls nach etwa zwei Stunden erneut aufgetragen werden. Sonnenschutzmittel werden erfahrungsgemäss leider oft zu dünn aufgetragen und die Anwendung nach sportlichen Aktivitäten oder Badevergnügen nicht wiederholt. Erwachsene mit hellem Hauttyp und Kinder sollten sich prinzipiell mit Lichtschutzfaktor LSF 50 schützen. Säuglinge sollten hingegen der direkten Sonnenstrahlung überhaupt nicht ausgesetzt werden. Grundsätzlich zeigt die LSF-Ziffer an, wie viel länger man nach Anwendung sonnenbrandfrei bleibt, natürlich in Abhängigkeit vom Hauttyp.

Entwickelt sich beispielsweise bei einem hellhäutigen Menschen bereits nach 5 Minuten ein Sonnenbrand, so ist dieser mit Lichtschutzfaktor 30 30x länger sonnenbrandfrei und somit 2,5 Stunden (30 x 5 Minuten) vor einem Sonnenbrand geschützt.

Entgegengesetzt der häufig und fälschlicherweise bestehenden Meinung, führt ein normaler Verbrauch von Sonnenschutzmittel nicht zu einem Vitamin-D-Mangel und damit nicht zur Ausbildung einer Osteoporose.

Oberste Devise sollte es immer sein: überhaupt keinen Sonnenbrand zu bekommen. Sonnenschutz ist die wichtigste Massnahme zur Vermeidung von weissem und schwarzem Hautkrebs und natürlich auch von vorzeitigen Hautalterungszeichen wie Altersflecken, Fältchen und Falten. Bestehende Muttermale können sich durch UV-Exposition verändern und entarten, insbesondere wird dies nach Sonnenbränden beobachtet. In der Dermatologie gibt es zur objektiven Beurteilung und Kontrolle von melanozytären Hautveränderungen die digitale Auflichtmikroskopie und weitere technische Neuheiten, wie zum Beispiel das Nevisense™-Gerät zur Melanomfrüherkennung. Wir empfehlen prinzipiell eine einmal jährliche Hautkrebsvorsorge beim Dermatologen.

Dr. med. Jörg-Ulrich Fechner
Facharzt für Dermatologie und Spezialarzt für Lasermedizin
Hirslanden Klinik Meggen