

Sonne, Sport und Spass: Licht

Endlich ist Sommer und die kalte, trübe, regenreiche Zeit gerät in Vergessenheit. Wir alle freuen uns über die langen, sonnenreichen Tage und das Verweilen in der Natur. Dabei sollten wir aber nicht vergessen, dass wir nun einer hohen UV-Belastung ausgesetzt sind. Mit einem guten Lichtschutz tragen wir entscheidend dazu bei, dass unsere Haut nicht leidet, heute nicht und morgen nicht.



foto: zimmerli, CH

sind wir mit verschiedenen Reparaturmechanismen ausgestattet, die diese Schäden wieder beheben können. Doch, wie jedem Reparatursystem, unterlaufen auch diesem Fehler, die sich in der Erbsubstanz der Hautzellen ansammeln können, bis Hautkrebszellen entstehen. Nicht nur die natürlichen UV-Strahlen bergen Gefahren, auch von einem Besuch eines Solariums raten die Hautärzte ab. Aktuelle Untersuchungen weisen darauf hin, dass Solarienbenutzer durch die künstliche UV-Bestrahlung ein bis zu achtfach höheres Krebsrisiko eingehen.

Wenn die Haut verrückt spielt

Der Sonnenbrand ist nicht die einzige Entzündungsform, welche durch UV-Strahlen hervorgerufen wird. Bei vielen Menschen führt bereits ein kurzes Sonnenbad zu einem anschliessend quälenden Juckreiz oder einem starken Brennen auf der Haut. Die gesonnenen Körperstellen reagieren auf die UV-Strahlen mit Rötungen, Pusteln, Knöllchen oder Bläschen. Der Volksmund spricht bei diesen Erscheinungen meist von einer «Sonnenallergie». Unter diesem Begriff sind jedoch unterschiedliche Hauterkrankungen zusammengefasst, die aber alle unter Sonneneinwirkung entstehen. Während den einen die UVA- oder UVB-Strahlen zu schaffen machen, beruht bei anderen die Entzündung auf einem Zusammenspiel der Strahlen mit körperfremden Stoffen, wie Sonnenschutzpräparate, andere Körperpflegemittel, Medikamente oder bestimmte Pflanzen.

Am häufigsten tritt die Polymorphe Lichtdermatose (PLD) auf. Dermatologen schätzen, dass bis zu 20% der Bevölkerung unter den Symptomen der PLD leiden. Betroffen sind meist Hautpartien, die nicht an die Sonne gewöhnt

Die Sonne ist die Lebensspenderin auf unserer Erde. Ohne sie ginge nichts. Sie ist eine wichtige Muntermacherin und aktiviert die körpereigenen Glückshormone. Doch wie vieles hat auch die Sonne zwei Seiten. Mit ihrer Strahlung kann sie uns schaden. Deshalb ist Vorsicht geboten, mit einem angemessenen Licht- und Hautschutz.

Sonnenstrahlen erreichen die Erdoberfläche in Form von:

- Infrarotstrahlung – das ist die Strahlung, die wir so schätzen – vor allem bei kühleren Temperaturen, da sie unseren Körper aufwärmt
- sichtbarem Licht, das wir benötigen, um Farben zu sehen und das uns in hohen Dosierungen stimmungsmässig positiv beeinflusst und
- ultravioletter (UV) Strahlung, für die wir leider keine Sinnesorgane besitzen, die jedoch in hoher Dosis für die Haut schwere Folgen mit sich bringen kann.

Sonnenbad mit Folgen

Kurzwellige UV-Strahlung (UVC: 200–280 nm) wird von der Ozonschicht blockiert. Deshalb kommt nur UVB-Strahlung (280–315 nm) und UVA-Strahlung (315–400 nm) auf die Erdoberfläche. Diese Strahlung ist für eine ganze Reihe von Hauterkrankungen von Bedeutung. So erzeugt UV-Licht in hohen Dosen eine entzündliche Reaktion der Haut, den Sonnenbrand. Dabei beschränken sich entzündliche Reaktionen nicht nur auf die Haut. Entzündungssignale beeinträchtigen den ganzen Körper. Alle, die einmal einen Sonnenbrand hatten, wissen, wie müde man sich am Abend fühlt. Das ist bedingt durch Entzündungsfaktoren, die von den Hautzellen freigesetzt werden und im Gehirn wirken.

Leider führt eine solche Entzündung zu Schäden der Erbsubstanz (DNA, Desoxyribonucleinsäuren). Zum Glück

schutz nicht vergessen!

sind (Dekolleté, Schultern, Nacken). Wie der Name «polymorph» bereits sagt, können die Symptome je nach Person sehr unterschiedlich sein. Besonders heimtückisch ist, dass die Beschwerden erst nach einigen Stunden bis mehreren Tagen verzögert auftreten. Glücklicherweise verschwindet der Ausschlag nach ungefähr ein bis drei Wochen Sonnengewöhnung von selber, ohne einen bleibenden Hautschaden zu hinterlassen. Bei stärkeren Beschwerden können Fachpersonen eingehend beraten und medikamentös weiterhelfen.

Voller Genuss mit optimalem Schutz

Der Hautschutz beginnt bereits vor dem Sonnenbad – beim Kauf eines geeigneten Sonnenschutzmittels. Lichtschutzfaktor, UV-Schutz und Hautverträglichkeit der Präparate stehen dabei im Zentrum.

Der angegebene Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, mit welchem Faktor man seine Eigenschutzzeit verlängern kann und beschreibt vor allem die Wirksamkeit gegen die UVB-Strahlung. Prinzipiell wird immer ein höherer Lichtschutzfaktor (>20) empfohlen.

Als vernünftige Vorsorge gegen Sonnenbrand und Hautkrebs Erkrankungen muss sowohl ein UVA- als auch ein UVB-Schutz vorhanden sein, am besten ausgewogen. Bei einer Sonnenallergie muss ein Lichtschutzmittel verwendet werden, das einen besonders hohen UVA-Filter enthält und eine grosse Hautverträglichkeit aufweist. Verschiedene Firmen haben sich auf reizarme Sonnenschutzmittel spezialisiert.

Textilien schützen

Das Tragen einer Kopfbedeckung und langärmelige, luftige Kleidung gehören zu den einfachen Grundregeln: Normalerweise bieten dicht gewobene, intensiv gefärbte Mischgewebe einen besseren UV-Schutz als grob gewobene, helle Naturfasern. Ein schwarzes T-Shirt aus Baumwolle gewährt einen doppelt so hohen UV-Schutz wie ein weisses T-Shirt, eine dunkelblaue Jeanshose besitzt einen Lichtschutzfaktor

von 1700. Der durch Kleidungsstücke erreichte Sonnenschutz ist aber nicht nur abhängig von Farbe und Material. Ein durch Schwitzen oder Schwimmen feuchtes T-Shirt schützt nur noch halb so viel gegen UV-Strahlen wie ein trockenes. Inzwischen werden spezielle Kleidungsstücke mit gutem Lichtschutzfaktor im Handel angeboten. Eine Kopfbedeckung ist immer empfehlenswert. Besonders Glatzenträger sind gefährdet (senkrechte Sonneneinstrahlung). Nicht zu vergessen ist dabei auch der Augenschutz mittels einer guten Sonnenbrille. Sie stellt einen einfachen und effektiven Schutz gegen UV-induzierte Augenschäden dar, zu denen der graue Star (Katarakt) gehört.

Edle Blässe

Seit längerem wird gebräunte Haut mit Sportlichkeit und Gesundheit gleichgesetzt. Das war noch vor ein paar Jahrzehnten anders: Da galt blasse Haut als edel, ja nobel. So weit muss es nicht wie-

der kommen, aber ein Umdenken in der Gesellschaft muss stattfinden: Weg vom Wunsch nach einem tiefbraunen Teint, hin zum bewussten Umgang mit der Sonne. Die Kenntnis des eigenen Hauttyps und der damit verbundenen Eigenschutzzeit der Haut ist Voraussetzung, um unsere «Lebensspenderin» gefahrlos in vollen Zügen zu geniessen!

■ Prof. Dr. med. Reinhard Dummer, Leitender Arzt Dermatologische Klinik, UniversitätsSpital Zürich, Präsident der Fachkommission, Hautkrebs des Nationalen Krebsbekämpfungsprogrammes der Schweiz, Vorstandsmitglied der European Association of Dermatological Oncology



Hinweise zu interessanten Websites:

Der Hauttyp ist entscheidend für die individuelle Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlung. Bestimmen Sie Ihren Hauttyp unter www.hauttyp.ch.

PHIL+BO ETAGENWECHSEL

