



© Amy Walters – Fotolia.com

Sonne und Haut

Im Brennpunkt

Der Sommer kommt – was ist da schöner als ein Sonnenbad? Doch das UV-Licht kann die Haut schwer schädigen. Wir verraten, wie man Sonnenbrand und langfristige Schäden vermeiden kann.

Die Zahl UV-bedingter Hauterkrankungen ist in den letzten 25 Jahren deutlich gestiegen, die Neuerkrankungen an Hautkrebs haben sich sogar mehr als verdreifacht. Besonders gefährdet sind hellhäutige Menschen und Kinder, aber auch eine „natürliche Bräune“ ist keine Garantie gegen Hautschäden. Häufige UV-Bestrahlung kann sich im Laufe eines Lebens zu einem chronischen Lichtschaden summieren. Die Haut hat ein Gedächtnis für UV-Strahlen, bei dem sich die negativen Effekte vieler Jahre aufsummieren. Der vergänglichen

Bräune folgen dann dauerhafte Hautveränderungen wie Faltenbildung oder Rötung und Verhornung – und ein erhöhtes Risiko für eine Hautkrebserkrankung.

Viele Menschen fühlen sich sicher, weil sie extreme Bestrahlung und damit einen Sonnenbrand meiden. Aber lange bevor es zum Sonnenbrand kommt, ist die Haut bereits belastet und kann geschädigt werden. Also gilt es, die Haut zu schützen. Besten Schutz bietet passende Kleidung, die UV-Strahlen abhält, aber atmungsaktiv ist, damit man nicht im eigenen Saft gart. Eine Kopfbedeckung ist dabei nicht nur für Glatzenträger Pflicht, eine Sonnenbrille schützt die Augen und an unbedeckten Körperstellen sollten UV-Schutzmittel verwendet werden.

Wie gut diese wirken, hängt vor allem von ihrer Beschaffenheit, der Höhe ihres Lichtschutzfaktors (LSF) und der richtigen Anwendung ab. Moderne UV-

Schutzmittel schirmen UV-B- und UV-A-Strahlen ab und halten den angegebenen Lichtschutzfaktor ein. Die meisten enthalten sowohl chemische als auch physikalische UV-Filter, denn nur so lassen sich hohe Lichtschutzfaktoren erreichen. Produkte mit Liposomen – das sind mikroskopisch kleine, kugelförmige Träger – schleusen chemische UV-B- und UV-A-Filter in die oberste Hautschicht ein. Sie können nicht so leicht abgewaschen werden, sind allerdings teurer als nicht-liposomale. Ein Mittel mit LSF 15 schirmt UV-B-Strahlung bereits zu 93 Prozent ab, ein Produkt mit LSF 50 zu 98 Prozent. Lichtschutzfaktoren über 50 bringen kaum zusätzlichen Schutz. Viel wichtiger: UV-A-Strahlen werden vom UV-B-Lichtschutzfaktor nicht berücksichtigt. Daher ist es wichtig, neben der Höhe des Lichtschutzfaktors auch auf das UV-A-Siegel zu achten.

Viel hilft viel

Kaum ein Mittel ist tatsächlich wasserfest, nach dem Baden, aber auch bei starkem Schwitzen ist also erneutes Eincremen notwendig. Wichtig ist auch zu wissen, dass wiederholtes Auftragen den Schutzfilm über der Haut reparieren kann, die Schutzzeit aber nicht verlängert. Damit sie ihre volle Schutzwirkung rechtzeitig entfalten können, müssen UV-Schutzmittel 20 Minuten bevor man in die Sonne geht aufgetragen werden. Um den auf der Packung angegebenen LSF zu erreichen, ist dickes Auftragen der Creme, Milch oder Lotion Pflicht: Für ein Ganzkörper-Sonnenbad benötigt ein Erwachsener je nach Größe etwa 20 bis 30 ml Milch oder Creme.

Doch selbst wer alle guten Ratschläge befolgt, kann sich dem UV-Licht nicht immer entziehen. Der Gemeinsame Bundesausschuss hat deshalb bereits vor zwei Jahren die Aufnahme einer spezialisierten Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs in die Krebsfrüherkennungs-Richtlinien beschlossen. GKV-Versicherte können diese Untersuchung ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre bei einem speziell hierzu qualifizierten Hausarzt oder bei einem Dermatologen durchführen lassen. ■

WEBTIPP

Mehr Informationen unter

www.2m2-haut.de

www.barmer-gek.de

Stichwort „UV-Schutz“

www.aok.de > Gesundheit >

Reise&Medizin > Haut&Sonne