

Sonnenschutz ist Hautschutz

Die Sonne ist sowohl für unsere körperliche als auch seelische Gesundheit unerlässlich. Allerdings ist das richtige Maß an Sonnenbestrahlung entscheidend, ob die positiven oder die negativen Effekte überwiegen. Sonnenlicht ist notwendig für die Bildung von Vitamin D in unserem Körper und damit auch maßgeblich für den Knochenaufbau und unserem Immunsystem. Es regt die Bildung körpereigener Glückshormone (Endorphine) an und ist daher auch wesentlich für unser seelisches Wohlbefinden. Tagtäglich setzen wir uns mehr oder weniger der Sonne aus und daher ist Sonnenschutz eigentlich Hautschutz, bedenkt man die Bandbreite der Risiken und Gefahren. Noch bevor ein Sonnenbrand spürbar ist, greifen UV-Strahlen die DNA des Zellkerns an und die Hautrötung bis hin zur Bläschenbildung ist dann die Folge eines unsichtbaren Feuers, das im Inneren der Haut tobt. Die Haut speichert Sonnenbrände leider ab und bei mehrmaligen Sonnenbränden in der gleichen Hautregion können leichter Zellschädigungen bis hin zu einem Melanom entstehen.

Welche Strahlen führen zu Schädigungen?

UVB-Strahlung trifft ausschließlich die Oberhaut, ist verantwortlich für die Bräune und unverzichtbar für die Bildung von lebenswichtigem Vitamin D. Wenn jedoch UVB-Strahlen zu lange ungeschützt aufgenommen werden, verursachen sie Sonnenbrand und können Zellveränderungen auslösen. UVA-Strahlen dringen in tiefere Hautschichten bis zur Lederhaut. Sie sorgen für rasche Bräune, die aber nicht lange hält. Leider generieren sie auch freie Radikale, die negative Zellveränderungen und eine Schwächung des Stützgewebes verursachen. Damit wird die lichtbedingte Hautalterung gefördert. IR oder Infrarot Strahlen gelangen bis in die Unterhaut und erzeugen ein Wärmegefühl, bewirken eine Entspannung der Tiefenmuskulatur und sind für die Haut unbedenklich.

Der richtige Umgang mit der Sonne

Um die Sonne ruhigen Gewissens genießen zu können sollte man ein paar grundsätzliche Regeln beachten:

- Bei empfindlicher Haut und bestehender Sonnenallergie ist eine langsame Vorbereitung der Haut empfehlenswert. Gut dosierte Betacarotin Präparate stellen eine gute Unterstützung dar, man sollte 3-4 Wochen vor dem geplanten Sonnenurlaub beginnen. Sie sind aber kein Ersatz für ein Sonnenschutzmittel
- Für Reisen in südliche Länder und in den Bergen (pro 1000 Höhenmeter nimmt die UVB-Strahlung um 20% zu!) zunächst einen sehr hohen Lichtschutzfaktor verwenden, vor allem bei heller und empfindlicher Haut.
- Meiden Sie die strahlungsintensive Mittagssonne zwischen 12 und 15 Uhr und tragen Sie eine Kopfbedeckung
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Tragen Sie die Sonnencreme bereits eine halbe Stunde vor dem geplanten Aufenthalt in der Sonne auf, damit sich die Wirkung entfalten kann.
- Auch im Schatten und bei Wolken Sonnenschutz auftragen
- Nase, Ohren und Lippen beim Eincremen nicht vergessen

Einteilung der Lichtschutzfaktoren:

LSF 6, 10	niedriger Schutz
LSF 15, 20, 25	mittlerer Schutz
LSF 30, 50	hoher Schutz
LSF 50+	sehr hoher Schutz

Hauttypen

Man unterscheidet 5 Hauttypen, der natürliche Hautton wird durch den Melaningehalt der Haut bestimmt. Die Bandbreite reicht von sehr hell bis sehr dunkel und lassen sich anhand wie Augen- und Haarfarbe, sowie anhand der Reaktion auf die UV-Strahlung unterscheiden. Der UV-Index verrät, wie intensiv die Sonne scheint und welchen Schutz die Haut benötigt. Wer seinen Hauttyp nicht eindeutig zuordnen kann, sollte lieber zum höheren Schutz greifen. Wie lange Sie sich der Sonne aussetzen dürfen hängt von Ihrer Eigenschutzzeit ab, das ist der Zeitraum, in dem sich unsere Haut eigenständig von UV Strahlen schützen kann. Die Formel lautet: Sonnenzeit in Minuten geteilt durch die Eigenschutzzeit der Haut ergibt den Lichtschutzfaktor. Z.B. helle Haut – für 300 Minuten sicheres Sonnen benötigen Sie bei einer Eigenschutzzeit von 10 Minuten mindestens LSF 30.

- **Hauttyp 1:** sehr helle Haut, rotes oder blondes Haar, blaue Augen, Sommersprossen im Gesicht/Körper, bräunt kaum, rascher Sonnenbrand. Eigenschutzzeit 5-10 Minuten
- **Hauttyp 2:** helle Haut, blondes oder braunes Haar, blaue, grüne oder graue Augen, Sommersprossen, bräunt nur leicht, relativ schnelle Rötung. Eigenschutzzeit 10-20 Minuten
- **Hauttyp 3:** hellbraune Haut, hellbraunes oder braunes Haar, graue oder braune Augen, nach und nach gebräunte Haut, eher selten Sonnenbrand. Eigenschutzzeit 20 -30 Minuten
- **Hauttyp 4:** bräunlich bis olivfarbene Haut, dunkelbraunes oder schwarzes Haar, braune Augen, schnelle Bräunung, zu einem Sonnenbrand kommt es selten. Eigenschutzzeit 40 Minuten
- **Hauttyp 5:** hellbraun bis dunkelbrauner Teint, tiefbraunes bis schwarzes Haar, braune Augen, Haut bräunt in der Sonne kaum nach, ein Sonnenbrand ist sehr selten. Eigenschutzzeit 70 bis 90 Minuten, aber auch dunklere Hauttypen sollten Sonnencreme mit UV-Schutz auftragen und ihre Haut vor möglichen Erkrankungen und Zellschädigungen schützen.