

Vista Schweizer Gesundheits-Magazin, Nr. 4 Juni – Juli 2010

UV-Strahlung

Nicht ungeschützt sonnen

Der Jahreszeit entsprechend mehr in den Medien die Informationen über Sonnenschutzmassnahmen. Die regelmässige Auffrischung tut not, denn mit der zunehmenden Klimaveränderung gewinnt der Sonnenschutz an Bedeutung.

Text: Regina Scharf



Dr. med. Martin Kägi
ist Leiter des Haut-
Zentrums Zürich.



Die wärmenden Sonnenstrahlen bescheren uns Momente des Glücks und des Wohlbefindens. Von einem unbeschwerten Umgang mit der Sonne wie vor 20 Jahren kann aber keine Rede sein. Die Folgen der exzessiven Sonnenbäder aus dieser Zeit werden anhand der jährlich steigenden Hautkrebszahlen sichtbar.

Dank intensiver Sonnenschutzkampagnen und regelmässigen Informationen in den Medien wissen wir heute viel mehr über die Folgen einer erhöhten Sonnenlichtexposition. Die ständige Erinnerung tut not, denn mit der viel diskutierten Klimaveränderung steigt auch das Risiko für Folgeschäden. «Die Abnahme der Ozonschicht bewirkt, dass der Anteil des ultravioletten Lichts (UV-Licht) auf der Erde zunimmt», erklärt Martin Kägi, Leiter des HautZentrums in Zürich. Dazu käme ein verändertes Freizeitverhalten, welches dazu führe, dass die Menschen viel mehr Zeit an der frischen Luft verbringen würden.

Sonnenschutz: Sommer wie Winter ein Thema

Bei einem grossen Teil der Bevölkerung ist die Botschaft, dass wir uns vor der Sonne schützen müssen, angekommen, glaubt Kägi. «Im Schwimmbad gruppieren sich die Menschen bevorzugt im Schatten, und viele Kinderbecken sind mit Sonnensegeln ausgerüstet», so der Dermatologe. Dennoch sieht er pro Jahr mehrere Patienten mit einem schweren Sonnenbrand in seiner Praxis. Typisches Beispiel sei der Partygänger, der nach dem Sommerfest im Freien einschläft und tags darauf in der prallen Sonne aufwacht. Aber auch bei Wintersportlern käme es immer wieder zu Sonnenbränden mit Blasenbildung im Gesicht. Vielfach scheint dabei vergessen zu gehen, dass die UV-Belastung in den Bergen höher ist. Üblicherweise beträgt der Anteil des UV-Lichts an den elektromagnetischen Strahlen 6 Prozent. Pro 300 Höhenmeter nimmt die Intensität der Sonne um 3 bis 5 Prozent zu. Als besonders gefährdet gelten zudem Wassersportler – und zwar nicht nur solche über, sondern auch jene im Wasser. Was viele nicht wissen: Auch bei einer Wassertiefe von einem halben Meter erreicht ein Teil der UV-Strahlen noch unsere Haut.

Für einen optimalen Sonnenschutz müssen wir bei den klimatischen Veränderungen und dem modernen Freizeitverhalten ansetzen», sagt Kägi. Im Allgemeinen wird heute dazu geraten, die intensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr zu meiden und die Outdoor-Aktivitäten während dieser Zeit zu reduzieren. Das gilt ganz besonders für empfindliche

Personen mit einem hellen Hauttyp (siehe Abbildung) und für Kinder. Der Dermatologe Kägi geht noch einen Schritt weiter und empfiehlt, zwischen 10 und 16 Uhr im Schatten zu bleiben.

Zu einem adäquaten Sonnenschutz gehört auch die richtige Bekleidung. Ein T-Shirt, das die Schultern bedeckt, ein Hut mit Nackenschutz und eine geeignete Sonnenbrille sind ein «Muss» für jeden Sonnenanbeter. Grundsätzlich gilt, dass dunkle, dicht gewebte Textilien einen besseren UV-Schutz bieten als helle Stoffe. Für Personen, die dem intensiven Sonnenlicht länger ausgesetzt sind oder während der Mittagsstunden auf Aktivitäten nicht verzichten wollen, empfiehlt es sich, Kleider aus Kunstfasern oder spezielle UV-Schutzkleider zu tragen. Fehlt nur noch Sonnencreme für die unbedeckten Körperstellen.

Die Qual der Wahl beim Sonnenschutzmittel

Das Angebot in diesem Bereich ist gross und die Preisspanne erheblich. Dass es nicht immer das teuerste Produkt sein muss, zeigte eine Untersuchung der Stiftung Warentest aus dem letzten Jahr. Diese verglich das Preis-Leistungs-Verhältnis von 21 Sonnenschutzmitteln. Das Ergebnis: Am besten schnitt die Sonnenmilch eines deutschen Discounters ab.

Ob man sich schliesslich für eine Lotion, Creme, Milch oder einen Spray entscheidet, ist zweitrangig. Wichtig ist, dass das Produkt über einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor verfügt und sowohl gegen UV-A- wie auch gegen UV-B-Licht schützt. «Ich rate generell dazu, einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 zu verwenden», sagt Kägi. Allzu sehr solle man sich auf die Höhe dieses Werts aber nicht verlassen. Ein Lichtschutzfaktor 30 bedeutet, dass die Eigenschutzzeit der Haut um das 30-Fache verlängert wird. Dieser Wert wird im Labor und unter optimalen Bedingungen gemessen. Im Alltag wird ein solcher Schutz praktisch nicht erreicht. Der Grund dafür sind verschiedene Faktoren, die die Wirkung der Sonnenschutzmittel beeinträchtigen, wie Schwitzen beispielsweise oder die zu sparsame Verwendung von Sonnenschutzmittel. So benötigt ein erwachsener Mensch etwa 30 ml eines Sonnenschutzmittels, um seinen gesamten Körper zuverlässig vor einem Sonnenbrand zu schützen.

Problematisch ist auch, dass sich der Lichtschutzfaktor lediglich auf den Schutz vor UV-B-Strahlen bezieht. Tatsächlich enthielten Sonnenschutzmittel bis vor wenigen Jahren lediglich einen UV-B-Filter. Diese Anforderung genügt heutzutage nicht mehr: Moderne Sonnenschutzmittel verfügen zusätzlich über einen UV-A-Schutz.

Anders als die UV-B-Strahlen, die nur oberflächlich in die Haut eindringen, gelangt das UV-A-Licht bis in die tieferen Hautschichten. Während der UV-B-Filter die Haut vor den gefürchteten Sonnenbränden schützt und zu einem schonenden Aufbau der Lichtschwiele beiträgt, schützt der UV-A-Filter vor bösartigen Hautveränderungen und beugt einer vorzeitigen Hautalterung vor.

Mineralische Filter: gut verträglich, aber kosmetisch unbefriedigend

Bei der Wahl des Filtersystems lässt man sich am besten von der persönlichen Vorliebe leiten. Chemische Filter ziehen in die Haut ein und führen zu einer Absorption von UV-Strahlen. Ein Vorteil dieser Filter ist, dass sie mit einem sehr hohen Lichtschutzfaktor (LSF 50+) erhältlich sind. Physikalische (mineralische) Filter ziehen nicht in die Haut ein, sondern absorbieren und reflektieren das Sonnenlicht an der Hautoberfläche. Sonnenschutzmittel mit diesen Filtern gelten als sehr gut verträglich, weshalb sie gerne bei Kindern eingesetzt werden. Die durch die mineralischen Filter ausgelöste Weissfärbung der Haut führt dazu, dass die Produkte bei Jugendlichen und Erwachsenen weniger beliebt sind. Ein weiterer Nachteil ist die mit zunehmendem Lichtschutzfaktor pastenartige Konsistenz. Hier lohnt es sich, verschiedene Marken auszuprobieren, denn es gibt durchaus Produkte mit physikalischem Filter und hohem Lichtschutzfaktor, die sich problemlos verstreichen lassen. Wer dennoch nicht fündig wird, kann alternativ auf ein Sonnenschutzmittel mit gemischtem Filter ausweichen.

Kinderhaut braucht besonderen Schutz

Die Gefahr, einen Sonnenbrand zu erleiden, ist in den ersten Lebensjahren besonders gross. Die Eigenschutzfunktion der Haut ist noch nicht vollständig ausgebildet, sodass das UV-Licht

tief in die Haut eindringen und dort zu Schädigungen am Erbgut führen kann. Die Gefahr, im Laufe des Lebens an Hautkrebs zu erkranken, ist umso grösser, je häufiger man in jungen Jahren einen Sonnenbrand erleidet. Dementsprechend sollten Säuglinge bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres keinem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden. Das Outfit für Kleinkinder besteht aus leichten Kleidern, die Arme und Beine bedecken, einem Hut mit Nackenschutz und einer gut sitzenden Sonnenbrille. Unbekleidete Hautstellen wie Gesicht, Hände und Füsse sollten mit einem Sonnenschutzmittel eingecremt werden. Dabei ist auf sehr exponierte und empfindliche Körperstellen wie Nase, Ohren und Lippen besonders zu achten.

Suchen die Kinder zwischendurch eine Abkühlung im Wasser, muss das Sonnenschutzmittel im Anschluss erneut aufgetragen werden. Entgegen der häufigen Annahme verlängert sich die Sonnenschutzzeit durch das wiederholte Auftragen nicht. Spezielle UV-Schutzkleider sind sinnvoll für Kinder mit heller, sonnenempfindlicher Haut, für Urlaubsreisen in südliche Länder oder wenn sich die Kinder über einen längeren Zeitraum in der Sonne aufhalten.