

*Dieser Bericht ersetzt natürlich nicht die fachliche und kompetente Beratung durch einen Arzt oder Apotheker. Der Text erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es sollen auch hiermit keine beschriebenen Präparate von uns beworben oder empfohlen werden. Wenn Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, werden wir Sie gerne in der Apotheke beraten.*

## *Sonnenschutz*

Wie jedes Jahr im Sommer lockt die Sonne uns nach draußen. Bei den warmen Temperaturen ist es für uns angenehm, die Freizeit außerhalb des Hauses zu verbringen. Und jeder weiß, wie er sich dabei vor der Sonne schützen kann...oder doch nicht? Der Hautkrebs ist in den letzten Jahren auf Platz 1 der Tumorerkrankungen vorgerückt und ist somit häufiger vertreten wie Brust- und Prostatakrebskrankungen. Kennen wir uns wirklich so gut mit dem Sonnenschutz aus?

Die Sonne ist wichtig für alle Lebewesen. Ein Sonnenbad ist angenehm für den Körper und für das Immunsystem, wenn man es richtig angeht. Desweiteren wird durch die Sonne die Bildung von Vitamin D im Körper angeregt. Auch auf unsere Psyche hat sie eine aufhellende Wirkung. Im richtigen Maße kann sie sich positiv auf verschiedene Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis, Schuppenflechte oder Akne) auswirken. Doch wie in vielen Fällen kommt es auch bei der Sonne auf die Menge an, bzw. die Zeit, die man in der Sonne verbringt und vor allem, in welchem Zustand. Deswegen möchten wir Ihnen einige Tipps geben, damit sie gesund durch den Sommer kommen.

Das Sonnenlicht besteht aus vielen Wellen und wir Menschen können nur einen Bruchteil davon sehen. Es lässt sich grob in das UV-Licht, sichtbares Licht und Infrarot-Licht einteilen.

Das UV-Licht besteht aus den UVA, UVB und UVC Strahlen. Die UVA-Strahlen sorgen für eine sofortige Bräunung, denn sie nicht tief in die Haut ein. In den letzten Jahren haben verschiedene Untersuchungen gezeigt, dass sie vor allem für die Hautalterung durch Bildung freier Radikale und für Sonnenallergien, wie die Mallorca-Akne, verantwortlich sind.

Die UV-B Strahlen dringen tiefer in die Hautschichten ein. Es dauert länger, bis sich eine Bräunung zeigt, doch sie hält länger an, als eine Bräunung, die durch die UV-A Strahlen (z. B. Solarien) entstanden ist. Diese Strahlen verursachen Sonnenbrand und können mit der Zeit die DNS verändern, sodass die Zellen entarten und verschiedene Arten von Hautkrebs bilden können.

Damit jeder sein Bad in der Sonne genießen kann, sollte man sich vor den Strahlen schützen. Denn für die meisten Erkrankungen zählen die gesamten Schäden, die dem Körper durch die Strahlen zugefügt wurden. Selbst die „Jugendsünden“ vergisst die Haut nie. Daher ist es besonders wichtig, die Kinder zu schützen.

Es gibt 2 Arten von Sonnenschutzmittel: Den chemischen und den physikalischen Sonnenschutz.

Die chemischen UV-Filter (z. B. Mexoryl x , Tinosorb M) absorbieren die Energie der Strahlen und wandeln sie in Wärme um, während der physikalische Sonnenschutz ( Titandioxid, Zinkoxid) sich wie unzählige kleine Spiegel auf der Haut legt und die Strahlen reflektiert. Dabei hat jeder Filter seine Vor- und Nachteile.

Die chemischen Sonnenschutzmittel wirken erst nach einer halben Stunde, da sie in die Haut einziehen müssen. Dafür gibt es viele verschiedene Grundlagen und auch ölfreie, diese sind gut für Sonnenallergiker geeignet. Für Säuglinge eignen sich diese Produkte nicht, da man bis heute nicht genau weiß, welche Abbauprodukte im Körper entstehen.

Die physikalischen Sonnenschutzmittel wirken sofort, wenn man sie aufgetragen hat. Zwar sind die Partikel mit der Zeit kleiner geworden, doch sie weißeln immer noch. Das heißt, alle Körperstellen, die mit den Produkten bedeckt sind, sind leicht weiß, nach dem Schwimmen verstärkt sich dieser Effekt erheblich. Dafür sind diese Produkte für Säuglinge und Kleinkinder sehr gut geeignet. Doch bei ihnen ist Vorsicht geboten. Auch mit Sonnenschutz sollten Kinder bis zu einem Jahr nicht der Sonne aussetzen. Denn zu leicht bekommen sie einen Sonnenbrand. Kleinkinder sollten nicht lange unbedeckt in der Sonne gelassen werden. Hierbei sollte das Kind sonnendichte Kleidung tragen und einen Sonnenhut, der mit einem Nackenschutz versehen ist. Ebenso gibt es auch für Erwachsene einige Verhaltenstipps im Umgang mit der Sonne:

- im Sommer erst den Sonnenschutz auftragen, dann eventuell noch einen Mückenschutz
- die „Sonnterasse“ nicht vergessen (Ohrläppchen, Lippen, Kinn, Nase, Genick)
- den Sonnenschutz nach einem Bad erneuern
- eine erneut aufgetragene Creme erhöht nicht die Schutzzeit
- extreme Sonnenbäder zwischen 11 und 15 Uhr meiden
- bewölkter Himmel lässt immerhin noch 90% der Strahlen durch

Wie errechnet man seine individuelle Sonnenschutzzeit? Jeder Hauttyp hat seine Zeit, die er ohne Sonnenschutz in der Sonne verbringen kann. Diese muss man mit dem LSF multiplizieren, um die Sonnenschutzzeit auszurechnen. Jedoch sollte man nicht die komplette Zeit ausnutzen, sondern nur ein dreiviertel der Zeit.

Es existieren verschiedene Einteilungen der Hauttypen. In den meisten werden die Typen in vier Arten eingeteilt:

Hauttyp 1- Keltischer Typ

Die Haut und die Augen sind sehr hell. Oft haben die Personen rötliches Haar und Sommersprossen. Sie werden kaum braun und bekommen schnell einen Sonnenbrand. Ihre Eigenschutzzeit beträgt 10 Minuten.

#### Hauttyp 2- Blonder Typ

Die Haut ist hell und die Haare sind blond. Sommersprossen können eventuell vorhanden sein. Die Haut wird nur langsam braun und ein Sonnenbrand ist häufig. Die Eigenschutzzeit beträgt an die 15 Minuten.

#### Hauttyp 3 – Brünetter Typ

Die Haut ist dunkel, sie besitzt oft einen Oliventon. Oft sind die Haare ebenfalls dunkel. Die Haut bräunt sich gut und erleidet selten einen Sonnenbrand. Die Eigenschutzzeit beträgt an die 45 Minuten.

#### Hauttyp 4 – Südländischer Typ

Die Haut und die Augen sind sehr dunkel und leidet kaum unter Sonnenbrand. Hier beträgt die Eigenschutzzeit beträgt rund eine Stunde.

Beispiel:

10 Minuten Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor 24 = 240 Minuten Sonnendauer

Davon sollte man jedoch 30% abrechnen, also kann man 160 Minuten in der Sonne bleiben. Es ist wichtig zu wissen, dass ein Nachcremen diese Zeit nicht verlängert. Hat man seine Zeit ausgereizt sollte man das Sonnenbad beenden. Nun braucht die Haut 24 Stunden um sich zu regenerieren. Dabei kann man sie mit einer After Sun Pflege unterstützen.