

Gesundheit

«Es gibt keine gesunde Bräune durch UV-Licht»

Ganz Europa wurde in der letzten Juni-Woche von einer extremen Hitzewelle überrollt. In Sitten etwa zeigte das Thermometer 37 Grad an. Mit dem Gewitter am Montag endete laut Experten die Hitzewelle. Doch die Schweiz schwitzt weiter.

Interview von Amina Jakupovic

Ungewöhnlich hohe Temperaturen, strahlender Sonnenschein und kein einziges Wölkchen am Himmel. Solches Wetter herrschte in der Schweiz nun mehrere aufeinanderfolgende Tage. Der Super-Sommer ist damit definitiv bei uns angekommen. Trotz der seit Montag wechselhaften Wetterlage, ist es hauptsächlich im Wasser aushaltbar. Wahrscheinlich jeder dachte dieser Tage nur noch an Wasser – in jeder erdenklichen Form. Viele hielten sich deshalb meistens in den Badis auf, wo es besonders wichtig ist, die Haut richtig zu schützen. Bettina Schlagenhauff ist Fachärztin für Hautkrankheiten im Dermacenter Küssnacht und weiss, worauf zu achten ist, um ohne Nebenwirkungen gut durch den Sommer zu kommen.

Welche positiven Einflüsse hat die Sonne auf Menschen?

Bettina Schlagenhauff: Es ist unbestritten, dass die Sonne für uns lebensnotwendig ist. Die UVB-Strahlung der Sonne regt die Vitamin-D-Bildung an, was unter anderem für unsere Knochen gut ist. Jungen Menschen genügt aber bereits wöchentlich ein halbstündiger Aufenthalt draussen, bei dem Gesicht, Arme und Hände der Sonne ausgesetzt sind, um eine gesunde Dosis an Vitamin-D zu erreichen. Eine zu intensive Sonnenexposition kann jedoch auch wieder zur Senkung des Vitamin-D-Spiegels führen. Statt Sonnenbäder, sind bei Bedarf Vitamin-D-Tropfchen sinnvoller. Bei den meisten Menschen wirkt sich die Sonne zudem positiv auf die Stimmung aus. Einige leiden sogar bei lang anhaltenden nebeligen Wetterlagen vermehrt unter Depressionen. Da kann schon ein Spaziergang in den Bergen über dem Nebel helfen.

Wieso bekommt man einen Sonnenbrand?

Ein Sonnenbrand entsteht, wenn man seine Haut länger als die individuelle Eigenschutzzeit der Sonne aussetzt. Diese Eigenschutzzeit hängt ganz vom Hauttyp ab, helle Haut «verbrennt» schneller als dunkle Haut. Zusätzlich zum Hauttyp spielen Faktoren wie Tageszeit, Jahreszeit, Höhe über dem Meeresspiegel, Reflexion der UV-Strahlen durch Schnee, Sand oder Wasser eine Rolle. Ein heller Hauttyp kann jetzt im Sommer auf dem See am Mittag schon nach fünf Minuten einen Sonnenbrand bekommen, dunklere Hauttypen erst nach einer halben Stunde.

Was passiert mit der Haut bei einem Sonnenbrand?

Beim Sonnenbrand handelt es sich um einen die Hautzellen schädigenden Prozess durch die energiereiche UVB-Fraktion des Lichts, welcher zu schweren Entzündungen mit Rötung, Schwellung bis hin zu Blasenbildung und auch allgemeinen Reaktionen wie Fieber führen kann. Dabei wird ausserdem in vielen Hautzellen die Erbsubstanz (DNA) durch die UV-Strahlen verändert, was zur Entstehung von Hautkrebs führen kann. Das Bild eines Sonnenbrandes ähnelt einer Verbrennung, mit dem Unter-



Richtiges Verhalten an der Sonne ist das A und O für die Haut.

Symbolbild: zvg

schied, dass der Sonnenbrand meist sein Maximum nach 12 bis 24 Stunden hat, also bereits lange nach dem verursachenden Aufenthalt an der Sonne.

Wo ist es gefährlicher, in den Bergen oder am See/Meer?

Am stärksten ist die Sonnenstrahlung in den Bergen im Schnee oder an einem Bergsee. Man kann sich ausrechnen: pro 1000 Höhenmeter erhöht sich die UV-Strahlung um rund 10 Prozent. Schnee reflektiert die Strahlung zu 80 bis 90 Prozent. Wasser reflektiert das UV-Licht bis zu 80 Prozent. Auch Sand ist stark reflektierend.

Was hilft, wenn die Haut rot ist?

Kühlung reduziert Schmerzen und Schwellungen. Das erreicht man z.B. mit feuchten Umschlägen (Leitungswasserumschläge mit einem sauberen Baumwolltuch), kühlenden Cremes und Lotionen oder Schaumsprays aus der Apotheke. Keinesfalls sollte man Eis- oder Cold-Packs verwenden, da damit die Gefahr einer lokalen Kälteschädigung besteht. Bei stärkerer Verbrennung empfehlen sich kurzfristige Cortison-haltige Cremes und Lotionen, am besten auch gekühlt. Diese müssten aber von einem Arzt verordnet werden. Wenn man merkt, dass die Sonne einen stark erwischt hat, hilft die einmalige und sofortige Einnahme von einem Gramm Acetylsalicylsäure (z.B. Aspirin). Dies kann die folgende Steigerung der entzündlichen Reaktion über die nächsten 12 Stunden etwas schwächen und wirkt auch schmerzlindernd.

«Vorbräunen schützt vor Sonnenbrand». Stimmt das wirklich?

Man kann durch Vorbräunen tatsächlich einen leichten Sonnenschutz erwirken, insbesondere bei gut bräunenden Hauttypen. Hellhäutige kommen dabei aber nicht mal auf Lichtschutzfaktor 4. Zu empfehlen ist das sicher nicht, denn mit jedem Sonnenbad oder Solariumbesuch schädigt man die Haut. Und die Haut vergisst nichts.

Sind Sonnencremen umweltschädlich, beispielsweise für den See?

Sonnenschutzmittel enthalten diverse Inhaltsstoffe, in erster Linie die wichtigen UV-Filter, dann Zusatzstoffe wie Parfüme, Konservierungsmittel, Emulgatoren etc. Das alles ist für die Natur sicherlich nicht günstig. Bei einigen UV-Filtern wird vermutet, dass sie hormonähnliche Wirkung auf Fische haben können und Korallen auch schädigen können. In

einem grossen See oder im Meer ist der Effekt jedoch meist gering.

Es heisst, täglich Sonnencreme benutzen, also auch bei schlechtem Wetter. Warum?

Ganz einfach: Das UV-Licht dringt auch durch Wolken. Durch die Streuung und Reflexion des UV-Lichtes in den Wassertropfchen der Wolken sind durchaus noch 70 bis 80 Prozent der UV-Strahlung eines klaren Tages vorhanden. Im Sommer reicht dies auf jeden Fall für einen Sonnenbrand bei ungeschütztem Aufenthalt im Freien.



«Es ist nicht möglich in der Jugend einen braunen Teint zu haben und im Alter ein jugendliches Aussehen zu wollen.»

Bettina Schlagenhauff
Fachärztin für Hautkrankheiten

Kann man mit Sonnencreme Faktor 50 trotzdem braun werden?

Ja, langsamer, schonender und auch länger anhaltender, da die Haut nicht so geschädigt wird. Auch mit Lichtschutzfaktor 50 gibt es keinen 100-prozentigen Schutz. Es wird immer ein geringer Anteil der Strahlung in die Haut gelangen und eine Bräunung hervorrufen.

Schützt das einmalige Auftragen von Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50 den ganzen Tag?

Nur weil man LSF 30 oder 50 aufgetragen hat, kann man sich nicht ohne Nebenwirkungen den ganzen Tag in der Sonne aufhalten. Durch Schweiß und Wasser reduziert sich der Schutz auch mit «wasserfesten» Sonnencremes und muss erneuert werden. Mein Rat ist deshalb, mehrmals nachzueremen – auch mit Lichtschutzfaktor 50.

«Im Schatten brauche ich keinen Sonnenschutz.» Was sagen Sie zu dieser Aussage?

Das ist ein weit verbreiteter Irrtum

und stimmt natürlich nicht. 50 Prozent der UV-Strahlung ist auch im Schatten, weshalb man sich dort ebenfalls eincremen sollte.

Ist es möglich im Wasser einen Sonnenbrand zu bekommen?

Ja, UV-Licht dringt einige Zentimeter tief in das Wasser ein. Bei klarem Wasser sind etwa einen Meter unter der Oberfläche noch bis zu 80 Prozent des UVA-Lichts und ca. 50 Prozent des UVB-Lichts messbar.

Was ist der Unterschied zwischen einem Sonnenbrand und einer Sonnenallergie?

Sonnenbrand ist eine sogenannte phototoxische Reaktion, wie oben beschrieben. Die typische Sonnenallergie kommt bei 10 bis 20 Prozent der Menschen in unseren Breiten vor, wobei Frauen häufiger davon betroffen sind. Sie äussert sich meist in den ersten Sonnenferien im Jahr nach zwei bis vier Sonnentagen in Form von juckenden Rötungen, Knötchen oder Bläschen. Es handelt sich dabei um eine durch UV-Licht (insbesondere UVA-Licht) in der Haut entstehende Immunreaktion, ähnlich einer allergischen Reaktion auf Medikamente oder Kosmetika. Letztlich ist der Auslöser bis heute nicht ganz geklärt. Die Betroffenen sollten regelmässig Sonnenschutzpräparate mit höchstem UVB- und UVA-Faktor anwenden. Vorsicht ist ausserdem geboten, wenn bestimmte Medikamente eingenommen werden, die ein Risiko einer erhöhten Sonnenempfindlichkeit der Haut als mögliche Nebenwirkung haben. Dazu gehören etwa gewisse Antibiotika, Blutdruckmittel oder Tabletten gegen Akne.

Was ist gefährlicher, Sonnenbad oder Solariumbesuch?

Beides ist gefährlich und nicht zu empfehlen. Aber wie bei vielen Dingen ist es auch hier die Dosis, die es ausmacht. Solarien verwenden überwiegend tiefer in die Haut eindringendes UVA-Licht, von welchem man früher glaubte, dass es kaum Hautkrebs verursacht. Heute weiss man, dass dem nicht so ist. Ausserdem weiss man, dass sowohl Sonnenlicht (besteht aus UVA und UVB) als auch Solarien die Hautalterung stark beschleunigen – was ja auch nicht gut ist, denn wir wollen ja alle jünger aussehen. Aber um die Frage zu beantworten: Sonnenlicht ist vielleicht noch etwas gefährlicher, da die besonders Krebsverursachenden UVB-Strahlen hier ein Teil des Spektrums darstellen.

Wie schützt man sich am besten?

- Aufsuchen von Schatten, wann immer möglich
- Meiden der Mittagssonne
- Tragen eines Hutes oder langärmeliger Kleidung
- Tragen einer Sonnenbrille mit UV-Filter
- Auftragen eines Sonnenschutzmittels mit hohem Lichtschutzfaktor (UVA und UVB)
- Meiden von Solarien (insbesondere Jugendliche)
- Keine Sonnenbäder

* Ganz besonders wichtig sind diese Empfehlungen für Kinder und Jugendliche. Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend erhöhen das Melanomrisiko.

Was ist ein Melanom und woher kommt es?

Das Melanom ist ein Hautkrebs, welcher aus Pigmentzellen entsteht. Es ist die seltenste, aber gefährlichste Form von Hautkrebs, welche Menschen jeden Alters treffen kann. In der Schweiz erkranken jährlich etwa 2700 Menschen daran. Es zeigt sich meist als dunkel pigmentierter Fleck, häufig mit unregelmässigen und unscharfen Rändern sowie mehreren Farbönen. Seltener tritt es in Form eines rötlichen, rasch wachsenden Knötchens auf. Erfolgt keine frühzeitige chirurgische Entfernung, können Melanomzellen in Lymphknoten und Organe wandern und dort lebensbedrohliche Ableger (Metastasen) bilden. Eine frühzeitige Erkennung und Entfernung ist also sehr wichtig, denn so ist eine Heilung möglich.

Wie häufig empfehlen sie einen Hauttest zu machen?

Jeder sollte seine Haut regelmässig selbst anschauen. Man soll sich eine Minute Zeit nehmen und an einem langen Spiegel unter Zuhilfenahme eines Handspiegels für die Rückseite den ganzen Körper untersuchen. Findet man einen auffälligen Fleck, muss dieser einem Arzt gezeigt werden. Hautkontrollen beim Hausarzt oder bei einem Dermatologen sollten auch dann erfolgen, wenn man zu einer Risikogruppe für Hautkrebs gehört. Dafür gibt es folgende Kriterien:

- heller Hauttyp
- viele Pigmentmale (>50) und/oder mehrere unregelmässige Pigmentmale
- viele Sonnenbrände in der Kindheit und Jugend
- häufige Solariumbesuche in der Vergangenheit
- Hautkrebs in der Familie
- wenn man bereits einen Hautkrebs oder Hautkrebsvorstufen hatte
- mehrjährige Einnahme von Medikamenten, die das Immunsystem beeinflussen (z.B. bei Rheuma oder nach Organtransplantationen)

Welche Alternativen gibt es, um die Sommermonate ohne Sonnenbrand und gefährliche Spätfolgen zu geniessen, aber trotzdem etwas Farbe zu bekommen?

Hier ist zu sagen, dass es keine gesunde Bräune durch UV-Licht gibt. Diese Art von Bräune ist immer eine Schutzreaktion der Haut. Wenn man aber nicht die «vornehme Blässe» sondern einen sommerlichen Teint haben möchte, gibt es Selbstbräuner in Form von Lotionen oder die Bräunungsduche.