

# Das schützt vor Sonnenbrand

**UV-STRAHLEN.** Viele vernachlässigen den Sonnenschutz und riskieren Sonnenbrand und Hautkrebs. Dabei reichen drei einfache Regeln, um die Sonne trotzdem geniessen zu können.

Der Mensch braucht Sonne, für die Psyche und für das lebenswichtige Vitamin D. Doch zu viel Sonne schadet. Ihre Strahlen dringen in die Haut ein und können die Zellen schädigen. Im schlimmsten Fall führt dies zu Hautkrebs. «Tatsächlich erleben wir in der Schweiz gerade eine starke Zunahme an weissem Hautkrebs und Krebsvorstufen», sagt die Hautärztin Bettina Schlagenhauff aus Küsnacht am Rigi.

Grund: «Es kursieren immer noch wirre Vorstellungen zum Thema Sonnenschutz. Auch wenn noch keine Rötung zu sehen ist, könnten durch die UV-Strahlung bereits Schäden in der Haut entstanden sein, die später zu Hautkrebs führen können.» Jeder sollte sich daher schützen. Dabei wird dem Konsumenten einiges abverlangt: Als Orientierungspunkt soll er seinen Hauttyp ermitteln, seine Verweilzeit im Freien abschätzen und weitere Faktoren berücksichtigen: Was hat er an, ist er auf dem See, am Strand oder in den Bergen, und zu welcher Tageszeit? Das überfordert viele.

**Hauttyp entscheidend.** «Eine genaue Kalkulation, wie lange man ohne Folgeschäden an der Sonne bleiben kann, ist unmöglich», sagt Schlagenhauff. Auch wenn es erwiesen ist, dass hellhäutige Menschen ein höheres Risiko für Hautkrebs haben als Dunkelhäutige, hat der Hauttyp als Orientierung an Bedeutung verloren. Die Schweizer Krebshilfe verwendet ihn schon lange nicht mehr in ihren Broschüren – viele scheitern schon daran, ihren Hauttyp korrekt einzuschätzen. Dabei ist effektiver Sonnenschutz leicht umsetzbar, wenn man sich an die drei Regeln rechts hält.

TEXT: ANDREAS GROTE | INFOGRAFIK: ANNE SEEGER

## UV-Index

Wichtigster Orientierungspunkt ist der aktuelle lokale UV-Index. Er bezieht die Sonnenintensität von 0 bis 11 und kann im Internet (etwa [meteoschweiz.ch](http://meteoschweiz.ch)) oder auf der Wetter-App jedes Smartphones abgerufen werden. Liegt der Index über dem unbedenklichen grünen Bereich, ist immer Sonnenschutz durch Hut, T-Shirt, Sonnenbrille und Sonnencreme empfohlen. Im rötlichen Bereich, zwischen 11 und 15 Uhr, sollte man im Schatten bleiben (siehe Grafik). Auch Website und App von Meteo Schweiz zeigen, welche Massnahmen bei welchem UV-Index angebracht sind.

## Lichtschutzfaktor

Zur Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors (LSF) der Sonnencreme rät die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie: Der LSF sollte immer zur Kategorie «hoch» gehören (30 und mehr). In den Bergen, auf dem See und am Strand ist grundsätzlich die Kategorie «sehr hoch» empfohlen, also LSF 50 und höher. Die Erfahrung zeigt, dass fast immer viel zu wenig Sonnencreme aufgetragen wird. «Ich rate dazu, sich vor der Sonnenexposition immer zweimal einzucremen», sagt Bettina Schlagenhauff. Ansonsten würde der auf der Packung angegebene Schutzfaktor nicht erreicht.

## Nachcremen

Regelmässiges Nachcremen stellt sicher, dass die Haut geschützt bleibt. Denn die Substanzen ziehen nur wenig ein, sie legen sich vielmehr als Schutzschicht auf die Haut. «Der Verlust des Schutzes einer Sonnencreme ist durch Abrieb von Kleidung, Abtrocknen nach dem Baden oder starkem Schwitzen sehr gross», sagt Schlagenhauff. Nachcremen, spätestens nach zwei bis drei Stunden, ist daher sehr wichtig. «Wer empfindlich auf Sonne reagiert, schon einmal an Hautkrebs erkrankt war oder viele Muttermale aufweist, sollte sich besonders genau an die Sonnenschutzregeln halten.»

