Here comes the **sun**

Tipps für die Haut im Sommer

Es gibt nichts schöneres, als auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen – vor allem jetzt, zu Beginn der Sommerzeit. Doch seit einiger Zeit verbindet man mit den sonnigen Aussichten nicht mehr nur helle Freude. Was einmal ein Symbol für Leben und Lebensfreude war, ist zur Gefahr geworden – sich der Sonne auszusetzen, bedeutet auch: das Risiko einzugehen, an Hautkrebs zu erkranken. Ist das Panikmache oder eine reelle Bedrohung? Wie konkret sind die Gefahren? Und was kann man tun, um sich zu schützen? Dr. med. Stephan Bartels, seit rund zehn Jahren niedergelassener Hautarzt in Göttingen, hat der freizeitarena Auskunft gegeben.

Was stellt die Sonne eigentlich überhaupt mit der Haut an?

Dr. Bartels: Nach jahrelanger Einwirkung von UV-A-Strahlung durch die Sonne, aber auch durch Solarien, kommt es zu einer Erschlaffung des Bindegewebes, das heißt zu Faltenbildung an den Stellen, die man regelmäßig dem Sonnenlicht aussetzt, wie zum Beispiel im Gesicht, am Hals und auf den Handrücken. Diese Hautalterung kann durch eine Verdünnung der Haut, durch Pigmentflecken, erweiterte Äderchen und Verhornungsstörungen sichtbar werden. Die UV-B-Anteile des Sonnenlichtes führen zur Bräunung der Haut, bei zu intensiver Bestrahlung aber auch zum Sonnenbrand.

Und der führt dann zu Hautkrebs?

Die Entstehung von Hautkrebs ist ein sehr komplexer Vorgang. Um

es verkürzt auf den Punkt zu bringen: Die UV-Strahlen erzeugen DNA-Schäden, deren Reparatur dem Körper irgendwann misslingen kann. Dann kann es dazu kommen, dass verschiedene Hautzellen beginnen, sich ungehindert zu teilen. Dies kann zu mehreren Arten von Hautkrebs führen.

Um das zu vermeiden: Sollte man zur Vorsorge gehen und wenn ja – wie oft?

Es hat sich gezeigt, dass bei der Vorsorgeuntersuchung der Haut bösartige Veränderungen oft frühzeitig in einem Stadium entdeckt werden, in dem beispielsweise durch eine Operation eine vollständige Heilung erreicht werden kann. Die Abstände der Vorsorgeuntersuchungen richten sich zum Beispiel nach dem Hauttyp, der Zahl der Pigmentflecken (Muttermale) und danach, ob schon veränderte Flecken gefunden und gegebenenfalls entfernt wurden. Erfreulicherweise übernehmen neuerdings wieder viele gesetzliche Krankenkassen die Kosten für eine Vorsorgeutersuchung pro Jahr.

Wie gefährlich ist die Sonneneinstrahlung wirklich?

Sicherlich sollte die Sonne nicht im Übermaß genossen werden. Wenn aber Vorsichtsmaßnahmen wie Sonnenschutzmittel eingesetzt werden, ist eine Panikmache nicht angezeigt. Immerhin hat die Sonne, in Maßen »konsumiert«, ja durchaus viele positive Effekte.

Ist nur direkte Strahlung problematisch oder auch indirekte?

Die Sonnenintensität kann durch Wolken oder eine Trübung des Himmels beeinflusst werden. Beides sollte aber nicht unterschätzt werden, da leicht eine geringere Sonnenintensität nur vorgetäuscht wird. Auch die durch Nebel scheinende Sonne kann einen Sonnenbrand verursachen. Durch Reflexion der Sonne auf Schnee, hellem Sand oder Wasser kann die Menge der Strahlung wesentlich erhöht werden. Unter Sonnenschirmen verringert sich zwar die direkte Sonnenstrahlung, dennoch sollte auch dort ein Sonnenschutzmittel verwendet werden.

Reicht es aus, sich einzucremen oder sollte man lieber gleich ein »Schatten-Dasein« führen, um auf Nummer sicher zu gehen?

Ist die Haut nach dem Winter bleich und »untrainiert«, sollte man sich nicht gleich ungeschützt der zunehmenden Sonne im Frühjahr aussetzen. Das gleiche gilt natürlich auch, wenn man bis in den Sommer hinein immer angekleidet ist oder sich in geschlossenen Räumen aufhält und dann im anschließenden Sommerurlaub »alle Hüllen fallen lässt«. Dennoch ist ein »Schattendasein« nicht notwendig, aber eine Verwendung von Sonnenschutzmitteln und Abschattung zum Beispiel durch eine Kopfbedeckung ist immer sinnvoll.

Wenn man sich denn eincremt: welche Sonnenschutzfaktoren sind wirksam? Beziehungsweise: Was fängt man als Laie an mit Begriffen wie Basisschutz, Sun-Block-Schutz, Intensivschutz und ähnlichem?

Der Sonnenschutzfaktor ist im Prinzip eine Formel, die angibt, wie viel mal länger man sich mit eingecremter Haut im Vergleich zu nicht eingecremter in der Sonne aufhalten kann, ohne dass eine sichtbare Rötung entsteht. Es gibt verschiedene Methoden, solche Sonnenschutzfaktoren zu bestimmen, aber bis heute keine weltweit einheitliche Norm. Bereits ab dem Faktor 10 wird schon 90% der Strahlung absorbiert. Produkte etwa mit einem Faktor 30 erreichen dann nur noch eine weitere Absorption von 5% auf dann insgesamt rund 95%. Was die von Ihnen genannten Begriffe betrifft: das sind lediglich werbeträchtige Fantasiebegriffe der Hersteller.

Was weitere Vorsichtsmaßnahmen angeht: Gibt es eine bestimmte Art, sich zu kleiden, die empfehlenswert ist, weiße Kleidung etwa?

Textilien können je nach Art der verwendeten Fasern – Baumwolle oder Kunstfasern – unterschiedlich stark die Sonneneinstrahlung auf die Haut verhindern. Selbstverständlich sind auch Nähte oder doppelte Stofflagen ein Hindernis für das Licht. Auf eine einfache Formel gebracht: Was für das Auge durchsichtig ist, ist es auch für die Sonne. So weiß auch jeder, dass Stoffe transparenter sind, wenn sie nass werden, durch Schweiß oder durch Wasser. Und es gibt ja sogar Badeanzüge, für die die Hersteller mit dem Argument werben, dass man auch durch den Stoff hindurch braun werden kann. Die Farbe der Kleidung spielt eher eine untergeordnete Rolle für die UV-A- und UV-B-Strahlung. Hier wird die Wärmestrahlung (Infrarot-Licht) von dunklen Stoffen eher absorbiert, das heißt in weißer Kleidung wird es einem nicht so warm.

Wie wirken sich Klimawandel und Ozonloch aus?

Selbst Experten können die Auswirkungen des Ozonloches auf unser Klima nicht genau voraussagen. Immerhin zeigen Messungen, dass die Größe des Ozonloches wechselt, tendenziell aber zunimmt. Damit kann mehr potenziell schädliche UV-Strahlung auf die Erdoberfläche gelangen. Dabei wird die Hautkrebshäufigkeit umso größer, je dichter der Wohnort am Äquator liegt. Das heißt, dass die Gefährlichkeit der Sonnenstrahlung eher fern des Ozonloches größer ist.

Bei allen Risiken: Hat die Sonne nicht auch positive Auswirkungen, etwa auf den Hormonhaushalt und die Psyche, denen man sich durchaus auch aussetzen sollte?

Natürlich. Nicht nur, dass sich bei den meisten Menschen in der Sonne die Laune verbessert. In Maßen genossen, so zeigen neue Forschungsergebnisse, kann es durch Sonnenbestrahlung sogar zu einer Stimulierung des Immunsystems kommen.