



ES WERDE LICHT... ODER LIEBER NICHT?

Es wird Frühling und die Sonne traut sich schön langsam wieder immer mehr hinter den Wolken vor. Viele Mitmenschen treibt es ebenfalls hinter den Vorhängen hervor in die Arme der hellen Jahreszeit. Aber soll man sich denn trauen? Und wenn ja, wie weit überhaupt?

Generell ist es bei längerem Aufenthalt in der Sonne empfohlen, einen Sonnenschutz aufzutragen. Dies kann beispielsweise in Form von Cremes, Sprays oder Lösungen erfolgen. Trotz Schutzmaßnahmen empfiehlt es sich, den Aufenthalt der Sonne nicht ins Unendliche zu treiben, sondern gewisse Zeiten einzuhalten, um die negativen Folgen der Sonneneinstrahlung – beziehungsweise besonders der ultravioletten Strahlung (UV-Strahlung) – in Grenzen zu halten.

GENERELL WIRD ZWISCHEN ZWEI FORMEN DER UV-STRALUNG UNTERSCHIEDEN:

UV-A-Strahlung: Diese dringt sehr tief in die Haut ein und verursacht bis in die Schicht der Lederhaut hinein eine Freisetzung von freien Radikalen, die körpereigene Zellen angreifen und schädigen können. Dies zeigt sich langfristig in frühzeitiger Faltenbildung und Hautvernarbung im Sinne vorzeitiger Alterung. Nicht umsonst wirkt die Haut langjähriger Sonnenbankfreunde manchmal leicht ledrig.

UV-B-Strahlung: Diese dringt nur bis in die Schichten der Oberhaut ein und kann eine angenehme Bräune bis deftige Rötung im Sinne eines Sonnenbrandes auslösen. Trotz geringer Eindringtiefe ist diese Strahlung die gefährlichere, da sie in der Lage ist, die im Zellkern befindliche DNA zu beschädigen und dadurch den gefährlichen schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom) begünstigen kann.

Wichtig zu wissen: Der Lichtschutzfaktor gibt in erster Linie den Schutz gegen die gefährlichere UV-B-Strahlung an. Es ist aber auch darauf zu achten, für einen ausreichenden Schutz gegen die im Zweifel nicht minder tückische UV-A-Strahlung zu erhalten. Doch wie finde ich überhaupt den passenden Lichtschutzfaktor für meine Haut beziehungsweise die Zeit, die ich damit in der Sonne verbringen kann, heraus?

DER LICHTSCHUTZFAKTOR BERECHNET SICH WIE FOLGT:

Eigenschutzzeit der Haut x Lichtschutzfaktor = möglicher Aufenthaltszeitraum in der Sonne

Eigenschutzzeit: Jeder Hauttyp besitzt eine individuelle Eigenschutzzeit. Das bedeutet, dass sich die Haut eine gewisse Zeit lang selbst vor der bestehenden UV-Strahlung schützen kann, ohne Schaden zu nehmen. Die Eigenschutzzeit bleibt dabei konstant, selbst bei zeitweiser vermehrter Bräunung. In Mitteleuropa variiert diese von fünf Minuten bei sehr heller Haut bis hin zu 45 Minuten sehr dunkler Haut!

Bei sehr hellem Hauttyp empfiehlt sich immer ein Präparat mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30, oder 50 sowie ein zurückhaltender Aufenthalt in direkter Sonneneinstrahlung. Bei sehr dunklem Hauttyp kann der LSF bis auf 15 reduziert werden. Kinder – egal welchen Hautbildes – werden immer dem sehr hellen Hauttyp zugerechnet. Ihre Haut gehört, da sie noch sehr empfindlich ist, besonders geschützt. Zahlreiche Studien zeigten, dass Erwachsene, die in ihrer Kindheit und Jugend vermehrt ungeschützt der Sonne ausgesetzt waren und gehäuft Sonnenbrände erlitten, ein deutlich erhöhtes Risiko haben, später an Hautkrebs – insbesondere dem malignen Melanom – zu erkranken.

Übrigens: Das berühmte „Nachschmieren“ verlängert den mittels Sonnencreme aufgetragenen Sonnenschutz nicht. Dieser bleibt bei der ersten errechneten Sonnenaufenthaltszeit.

ARTEN VON SONNENSCHUTZ

Hat man nun den passenden LSF gefunden, muss man sich nur für das passende Sonnenschutzprodukt entscheiden. Hier gibt es verschiedene Mechanismen, die zur Anwendung kommen, um die lästigen UV-Strahlen abzuwehren:

Mineralische Sonnenfilter: Diese UV-Filter bestehen im Wesentlichen aus Titanoxid und Zinkoxid. Diese werfen das Licht zurück, reflektieren es also wie winzig kleine Spiegel und verhindern so zeitweise das Eindringen in die Hautschichten.

Organische Sonnenfilter: Diese absorbieren die UV-Strahlung und wandeln diese beispielsweise in Wärme um, sodass sie an der Haut keine langfristigen Schäden verursachen.

Zusätzlich gibt es noch Sonnenschutzprodukte, die über PFLANZEN-EXTRAKTE, die die Bildung des hauteigenen Pigmentfarbstoffes Melanin ankurbeln und so eine natürliche Bräunung beschleunigen können. Kann man prinzipiell machen, aber eben nur, solange der Sonnenschutz ausreicht.

TEXTILER SONNENSCHUTZ

Auch spezielle Kleidung sorgt für einen effektiven Sonnenschutz. Dabei gilt es zu beachten, dass zu leichte oder transparente Stoffe noch zu viel an UV-Strahlung an die Haut heranlassen. Ein einfaches weißes T-Shirt absorbiert bereits 9/10 der UV-Strahlung. Dieser Schutz verringert sich aber im nassen Zustand oder wenn das Hemd sehr eng anliegend ist.

Hinsichtlich des Sonnenschutzes wurde sogar ein internationaler Standard entwickelt (UV-Standard 801), der bei besonderen Beschattungstextilien analog zur Sonnenschutzcreme einen speziellen Lichtschutzfaktor auszeichnet, den diese Bekleidung auch erfüllen muss.

Auch die geeignete Kopfbedeckung muss bei der Wahl der ordentlichen Bekleidung bei hoher Sonneneinstrahlung eine hohe Priorität besitzen. Denn Sonnenhüte oder Schirmmützen dienen nicht nur dem Schutz der Augen vor der hellen Lichteinstrahlung, sondern auch dem Schutz der Kopfoberfläche, die der UV-Strahlung natürlich besonders ausgesetzt ist – egal ob mehr oder gar nicht mehr behaart. Besonders der weiße Hautkrebs (Basalzellkarzinom) beziehungsweise das Stachelzellkarzinom (Platteneithelkarzinom) und das eher seltene, aber aggressivere Merkelzellkarzinom treten am häufigsten an lichtexponierten Stellen am Kopf auf. Und genau das gilt es zu vermeiden.

Egal für welches Produkt Sie sich entscheiden – genießen Sie die Sonne, aber genießen Sie sie in Maßen. Ihre Haut wird es Ihnen früher oder später in jedem Falle danken. Bei Problemen wenden Sie sich jederzeit an den Haus- oder Hautarzt Ihres Vertrauens und grüßen Sie ihn von uns.

Sonnige Grüße,

Ihr Praxis-Team
Dres. Lehmann & Kollegen



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774

www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO 07:00 - 20:00 Uhr	DI 07:00 - 18:00 Uhr
MI 07:00 - 18:00 Uhr	DO 07:00 - 18:00 Uhr
FR 07:00 - 13:00 Uhr	SA 09:00 - 11:00 Uhr (Notfallsprechstunde)

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG: MFA m/w/d

