



APOTHEKE WYSS

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Gesundheitstipp zum Thema S O N N E N S C H U T Z

Sie bräunt unsere Haut, aktiviert unser Immunsystem und stützt unsere Psyche. Die Sonne kann aber auch zu Sonnenbrand führen und ist verantwortlich für Hautkrebs. Die Kunst im Umgang mit der Sonne besteht darin, ihre guten Strahlen zu nutzen und den schädlichen auszuweichen. Doch was sind gute und was sind schädliche Sonnenstrahlen?

Die guten und die bösen Strahlen

Das Sonnenlicht besteht aus verschiedenen Strahlenarten. Unproblematisch sind die energiearmen Anteile Infrarot (IR = Wärme) sowie das sichtbare Licht. Die energiereichen Ultraviolettstrahlen (UV), Gammastrahlen und Röntgenstrahlen hingegen sind schädlich. Nur weil ein grosser Teil dieser schädlichen Strahlen von der Erdatmosphäre und der Ozonschicht abgefangen wird, ist das Leben auf der Erde überhaupt erst möglich.



Das ultraviolette Licht (UV), das auch für die Bräunung der Haut und die damit verbundenen Folgeschäden verantwortlich ist, wird nochmals in drei Kategorien unterteilt:

1. UV-A führt vor allem zur Bräunung, aber auch zu Sonnenallergie und vorzeitiger Hautalterung. Entgegen früherer Annahmen begünstigt es auch gewisse Hautkrebsformen.
2. UV-B ist aggressiver als UV-A und führt oft zu Sonnenbrand. Diese Strahlen sind zudem die hauptsächlichen Auslöser von Hautkrebs.
3. UV-C ist der gefährlichste Strahlenanteil, welcher aber von der Ozonschicht abgefangen wird.

Die Haut ist unverzeihlich

Um die äusseren Hautschichten kontinuierlich zu erneuern, teilen sich die spezialisierten Hautzellen fortwährend. Dringen jedoch schädliche UV-Strahlen in die Tiefen der Haut ein, werden diese teilungsfähigen Zellen beschädigt. Dieser Schaden wird dann an jede neu entstehende Zelle weitergegeben und breitet sich so im Körper aus. Auf diese Weise kann bereits ein einzelner Sonnenbrand zu späterem Hautkrebs oder zu tiefen Falten und Altersflecken führen. Wie schnell solche Schäden entstehen, hängt natürlich von der Intensität und der Dauer der Sonnenbestrahlung ab.

Die Intensität der Sonnenstrahlen

Die Intensität des Sonnenlichts ist von verschiedenen Faktoren abhängig. So ist das Sonnenlicht in der Höhe intensiver als im Tal. Pro 1000 Höhenmeter nimmt die Strahlung um 15 bis 20% zu. Schnee, Sand und Wasser reflektieren die Sonnenstrahlen, so dass sogar im Schatten noch 50% der UV-Strahlen vorhanden sind. Doch auch einen Meter unter der Wasseroberfläche sind noch ca. 50% der UV-Strahlen vorhanden. Während der Mittagszeit, zwischen 11.00 und 15.00 Uhr ist die Strahlungsintensität am ausgeprägtesten. Aber auch hinter Glasscheiben ist Vorsicht geboten. Denn Glas hält zwar einen grossen Teil der UV-B-Strahlung zurück, lässt aber ca. 70% der UV-A-Strahlen durch. Sonnenschäden sind deshalb auch hinter Autoscheiben oder Brillengläsern keine Seltenheit.

Die Eigenschutzzeit verschiedener Hauttypen

Die Haut besitzt viele natürliche Mechanismen, um sich vor den schädlichen Sonnenstrahlen zu schützen. So fangen die dunklen Pigmente der gebräunten Haut die Sonnenstrahlen ab, aber auch die Verdickung gewisser Hautschichten, die dem Aussehen von Leder nahe kommt, führt zu einem Schutz. Dieser Schutz ist je nach Hauttyp zwar unterschiedlich leistungsfähig, reicht jedoch nie hundertprozentig aus. Bei der Berechnung der Eigenschutzzeit, also der Zeit, welche jemand ungeschützt an der Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, unterscheidet man zwischen sechs Hauttypen:

Hauttyp	Typische Merkmale	Eigenschutzzeit
1	Keltischer Typ: Rotblondes Haar, sehr helle Haut mit Sommersprossen, keine oder nur sehr langsame Bräunung, extrem empfindliche Haut	5 – 10 Min
2	Hellhäutige Europäer: Blondes Haar, helle Haut, oft Sommersprossen, langsame Bräunung, oft Sonnenbrand	10 – 20 Min
3	Dunkelhäutige Europäer: Braunes Haar, mittelhelle Haut, schnelle Bräunung, manchmal Sonnenbrand	20 – 30 Min
4	Mediterraner Typ: Dunkelbraunes oder schwarzes Haar, bräunliche, wenig empfindliche Haut, schnelle Bräunung, selten Sonnenbrand	ca. 45 Min
5	Indischer Typ: Schwarzes Haar, dunkle Augen, dunkle, wenig empfindliche Haut, selten Sonnenbrand	ca. 60 Min
6	Negroider Typ: Schwarzes Haar, schwarze Augen, schwarze Haut, sehr selten Sonnenbrände	ca. 90 Min

Das richtige Produkt für Ihren Hauttyp

Sonnenschutzprodukte fangen einen Teil der Sonnenstrahlen ab und verlängern so die Zeit, die man in der Sonne verbringen kann. Ein gutes Sonnenschutzprodukt muss unbedingt UV-A und UV-B-Faktoren enthalten, damit sowohl Sonnenbrand (UV-B) als auch Hautalterung (UV-A) und Hautkrebs (UV-B und UV-A) verhindert werden können. Um zu errechnen, wie lange Sie sich mit welchem UV-B-Sonnenschutzfaktor an der Sonne aufhalten können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, verwenden Sie die folgende Formel:

Sonnenschutzfaktor x persönliche Eigenschutzzeit = Sonnenbadzeit

Zum Beispiel: Ein Produkt mit dem Sonnenschutzfaktor 10 bedeutet für jemanden mit dem Hauttyp 1: 10 x 10 Minuten = 1 Stunden 40 Minuten Aufenthalt in der Sonne. Der UV-A-Schutz wird in Prozent angegeben und sollte für einen optimalen Schutz möglichst hoch sein, beispielsweise UVA 99%.

Was es sonst noch zu beachten gilt

- Sonnencremes sollten immer ca. 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden.
- Häufiges Eincremen kann die Schutzzeit nicht verlängern, da die Haut eine gewisse Zeit zur Reparatur von bereits aufgetretenen Reizungen braucht. Erneutes Auftragen von Sonnenschutz nützt allenfalls, um durch Baden abgewaschenen Schutz zu erneuern.
- Einen hundertprozentigen Schutz kann nur geeignete Kleidung bieten. Aus diesem Grund sollten besonders Kinder einen Hut, Hemd und Hose tragen. Achtung: Nasse T-Shirts haben lediglich einen Schutzfaktor von ca. 6.

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich und informieren Sie über die verschiedenen Sonnenschutzprodukte. Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit.

Roland und Philipp Wyss
Barbara Göring

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

- <http://www.swisscancer.ch>
- <http://www.melanoma.ch>
- <http://www.uv-index.ch>
- Krebstelefon: 0800 55 88 38 (Gratisnummer)