

Sonnenschutz für Fortgeschrittene

Kleiden, fleißig cremen und über Mittag im Schatten bleiben

Ahnungslose Sonnenanbeter sind die Deutschen längst nicht mehr. Umfragen belegen, dass die Menschen die Gesundheitsrisiken von zu viel UV-Strahlen nicht nur kennen, sie schützen sich mittlerweile auch besser. Doch noch immer gibt es Irrtümer in Sachen Schutz.

VON JULIA LUTZEYER

Wie Leder gegerbte Seemannshaut sieht Thomas Proebstle, promovierter Dermatologe aus Mannheim, in seiner Privatpraxis nur noch selten. Und bestätigt, dass sich der Sonnenschutz in den vergangenen 20 Jahren deutlich verbessert hat. Einmal durch ein umsichtigeres Verhalten. „Aber auch, weil heute schon in Tageskosmetik Schutzfaktoren eingebaut sind und die Sonnenschutzpräparate deutlich besser geworden sind, insbesondere was den UVA-Schutz angeht.“ Dieser war bei den Cremes der Vergangenheit noch vernachlässigt worden. „Doch man hat festgestellt, dass auch UVA-Strahlen den schwarzen Hautkrebs begünstigen und zusätzlich die Hautalterung massiv beschleunigen.“

Trotz aller Fortschritte halten sich manche Missverständnisse aber hartnäckig. So lässt sich etwa der UV-Schutz durch Nachcremen nicht verlängern. „Um den Schutz aufrechtzuerhalten, ist regelmäßiges Nachcremen sogar bei wasserfesten Produkten wichtig. Denn Cremes dringen nicht in die Haut ein, sondern werden von der Hautoberfläche bei Bewegung und durch den Kontakt mit Handtüchern allmählich abgetragen“, erklärt Proebstle. „Ist die Schutzzeit abgelaufen, lässt sie sich nicht durch abermaliges Eincremen verlängern.“

Sonnenschutz von innen, also mittels Ernährung, erhöht den Schutz nur um zwei Prozent

Auch auf die richtige Menge kommt es an. „Generell wird Sonnencreme zu sparsam aufgetragen“, sagt der Dermatologe. Allein fürs Gesicht rät er zu zwei bis drei Gramm Sonnenschutzmittel. „Wenn man bedenkt, dass das Gesicht weniger als zehn Prozent der Körperfläche ausmacht, wird klar, dass man hochgerechnet etwa 30 Milliliter Sonnencreme für den ganzen Körper braucht.“ Auch wenn das Auftragen der Cremes etwas mehr Mühe macht, sind sie daher Sprays vorzuziehen. Denn gerade Sprays verführen zu einer geringeren Dosierung.

Wer das beherzigt, macht noch lange nicht alles richtig. Sogenannte Sonnenterrassen wie das Dekolleté, die Handrücken, die Stirn und der Nasenrücken brauchen starken Schutz. „Die Haut ist überall dort besonders gefährdet, wo die Strahlen in einem vertikalen Winkel auftreffen“, erklärt Proebstle. „Doch gerade die Ohren, die Unterlippe und die Fußrücken werden beim Eincremen oft vernachlässigt.“

Als gute Sache gilt Sonnenschutz von innen. Dafür werben zumindest die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln. Doch der Mannheimer Dermatologe räumt mit falschen Vorstellungen auf: „Über die

Ernährung oder entsprechende Tabletten lässt sich der körpereigene Sonnenschutz nicht einmal um den Faktor zwei erhöhen.“ Wer sich mit reichlich Obst und Gemüse ausgewogen ernähre, müsse seinen Speiseplan vor den Sommerferien jedenfalls nicht ändern. Dennoch sei es hilfreich, den Organismus ausreichend mit Antioxidantien zu versorgen. „Vitamin-C und -B-Komplexe, sekundäre Pflanzenstoffe wie Lycopin, der in Tomaten enthaltene Farbstoff, sind hochwirksam, wenn es um den Schutz und die Reparatur von Zellen geht.“

Irreparabel sind die unschönen Folgen langer Sonnenbäder heute nicht mehr

In der Diskussion um den richtigen Sonnenschutz wird immer wieder um die Vor- und Nachteile chemischer und physikalischer Lichtschutzmittel gestritten. So werden physikalische oder mineralische Cremes auf Basis der Weißpigmente Titanoxid und Zinkoxid von empfindlicher und zu Allergien neigender Haut oft besser getragen als chemische Filter. Das Problem liegt hier beim UVA-Schutz. „Es ist auch mit rein mineralischen Filtern möglich, einen guten UVA-Schutz hinzubekommen. Dann aber hätte man es mit einer lichtundurchlässigen Schutzschicht zu tun“, sagt Proebstle. Doch weiß angemalt will sich niemand in die Sonne legen. „Bis jetzt ist es nicht gelungen, die Pigmente einerseits so fein zu mahlen, dass sie lichtdurchlässig sind, und zugleich so groß zu lassen, dass sie auch UVA-Licht vollständig abwehren.“

Die Haut zu bedecken ist aber dennoch ein wirksamer Schutz gegen UV-Licht. Das gilt insbesondere für Kinder. „Der aus Australien kommende Trend, dass Kinder nur noch in Bodysuits am Strand spielen und im Meer planschen ist zu begrüßen“, sagt der Dermatologe. „Immerhin bekommt ein Mensch bis zum 20. Lebensjahr schon 50 Prozent der gesamten UV-Strahlendosis seines Lebens ab.“

Ist die Haut durch früheres Fehlverhalten schon geschädigt, galt das bisher für irreparabel. Doch auch das hat sich geändert, so Proebstle. „Früher hat man sogenannte aktinische Keratosen, die als Vorstufe für Hautkrebs gelten, isoliert behandelt. Inzwischen wendet man die Photodynamische Therapie flächig an. Durch diese medizinisch wirksame Methode, die für den Patienten allerdings recht unangenehm ist, werden auch kosmetisch nachhaltig positive Effekte erzielt.“ Das bedeutet: Unregelmäßige Pigmentierungen harmonisieren sich, feine Fältchen verschwinden. Oder wie es der Facharzt zusammenfasst: „Er tritt eine echte Verjüngung der Haut ein.“ Wird die Behandlung, die mittlerweile alternativ mit einem 1927-Nanometer-Laser schonender durchgeführt werden kann, jedoch aus rein kosmetischen Gründen gewünscht, muss sie aus eigener Tasche bezahlt werden. Allein fürs Gesicht kostet das etwa 800 Euro.

Damit das Reparieren der Haut erst gar nicht nötig wird, empfiehlt Proebstle, im Sommer sich an den Verhaltensweisen der Mittelmeervölker zu orientieren. Die meiden zwischen 11 und 15 Uhr die Sonne.



Cremen nicht vergessen: Die Menge darf ruhig üppig sein

Foto: Fotolia/Lara Nachtigall

Info

Kurz- und langfristige Folgen ungeschützter Sonnenbäder

- **Sonnenbrand:** Bricht der Eigenschutz der Haut zusammen, rötet sich die Haut. Auch wenn die Entzündung abklingt, bleiben langfristige Schäden zurück. Sichtbar in einer beschleunigten Hautalterung, vorzeitigen Falten oder sogar durch Hautkrebs.
- **Hitzepickel:** Durch starkes Schwitzen kann es zur Bildung von winzigen, oft juckenden Bläschen kommen. Die Ursache ist oft zu enge Kleidung, welche die Schweißverdunstung behindert.
- **Aktinische Keratose:** Lichtwarzen zeigen sich auf sonnengealterter Haut hellhäutiger Menschen. Zu sehen sind warzenartige, rötlich-braune Wucherungen. Sie gelten als Risiko für die Entstehung von Hautkrebs.
- **Hautkrebs:** Es gibt drei Arten von Hautkrebs: Am gefährlichsten ist der schwarze Hautkrebs, Melanom genannt. Wird er nicht früh erkannt, sind die Heilungschancen gering. Das Spinaliom oder auch Plattenepithelkarzinom entsteht meist auf stark lichtgealterter Haut aus aktinischen Keratosen. Basaliome, auch Basalzellenkrebs oder weißer Hautkrebs genannt, treten häufig im Gesicht auf. Da nur selten Metastasen entstehen, gute Heilungschancen. (jul)
- **Pigmentflecken:** Hier handelt es sich um phototoxische Reaktionen auch junger Haut in Verbindung mit kosmetischen Inhaltsstoffen oder einem hohen Östrogenwert.
- **Altersflecken:** Die unregelmäßige Pigmentierung älterer Menschen tritt nur auf sonnenbeschädigter Haut auf, etwa auf den Händen, Unterarmen, Stirn und Nase.
- **Lichtdermatosen:** Alle Hauterkrankungen, die durch das Einwirken von Licht entstehen oder sich dadurch verschlimmern. Dazu gehört auch die sogenannte Mallorca-Akne. Prävention: Hoher UVA-Schutz und emulgatorenfreie Lichtschutzpräparate.