

„Die Haut vergisst nicht!“

Das Portfolio an Sonnenschutzmitteln wird immer größer, aber welche sind die richtigen und wie werden sie sinnvoll angewendet? Und obwohl an vielen Stellen über die Gefahr von Sonnenstrahlung informiert wird, gehen viele von uns immer noch zu leichtfertig mit dem Thema um. Dr. Carsten Weishaupt, Leiter des Hauttumorzentrums am UKM (Universitätsklinikum Münster), klärt im kleinen 1×1 des Sonnenschutzes über chemische und physikalische Filter, den UV-Index und die richtige Wahl der Sonnencreme auf.

Herr Dr. Weishaupt, pünktlich zum offiziellen Sommeranfang erwarten uns nächste Woche über 30 Grad und bis zu 15 Sonnenstunden täglich. Worauf sollte beim Sonnenschutz geachtet werden?

Weishaupt: Zunächst gilt: Der beste Sonnenschutz ist das Meiden der Sonne. Aber auch im Schatten können noch 50 Prozent der UV-Energie durch Streustrahlung ankommen. Deshalb ist Kleidung der sicherere und verträglichere Sonnenschutz verglichen mit Sonnencreme. Und Kinder unter einem Jahr sollten der direkten Sonne außerdem generell nicht ausgesetzt werden.

Aber mit Blick auf das wachsende Portfolio an Cremes: Was sind denn zum Beispiel chemische und physikalische Filter, was ist der richtige Schutz?

Weishaupt: Beim physikalischen Sonnenschutz werden Partikel auf die Haut gebracht, die die Sonnenstrahlung reflektieren, so dass sie keinen Schaden in der Haut auslösen kann. Beim chemischen Sonnenschutz werden chemische Substanzen, die sogenannten UV-Filter, von der Haut aufgenommen. Sie wandeln die Strahlungsenergie in Wärmeenergie um. Da der physikalische Sonnenschutz nicht in die Haut aufgenommen wird, ist dieser, insbesondere für Kinder, vorzuziehen.

Und was ist mit dem Lichtschutzfaktor?

Weishaupt: Der Lichtschutzfaktor ist der Faktor, mit dem man die Zeit multiplizieren kann, die man ohne Sonnenschutz in der Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Allerdings muss die Sonnencreme sehr dick aufgetragen werden, um den angegebenen Lichtschutzfaktor zu erhalten. Deshalb empfohlen wird Dermatologen ganz klar Lichtschutzfaktor 50, um ausreichend vor der Sonne geschützt zu sein.

Trotzdem geht es ja nicht (mehr) nur um die Zeit in der Sonne, sondern mittlerweile sollte auch der UV-Index im Auge gehalten werden. Welche Rolle spielt dieser Wert und wo finde ich ihn?

Weishaupt: Der UV-Index ist ein internationales Maß für die sonnenbrandwirksame Bestrahlungsstärke durch die Sonne und reicht von 1 bis 11+, von niedriger bis extremer Strahlung. Die gängigen Wetter-Apps zeigen den UV-Index inzwischen automatisch an. Entsprechend des Index gibt es Empfehlungen, wie man sich verhalten sollte. Zum Beispiel sollten bei einem UV-Index von 4 neben Sonnencreme auch ein Hut und eine Sonnenbrille getragen werden und die Haut durch Kleidung bedeckt sein. In den nächsten Stufen kommt zusätzlich der angeratene Aufenthalt im Schatten dazu bis hin zu der Empfehlung, sich gar nicht im Freien aufzuhalten. Das mag für viele im ersten Schritt drastisch klingen, jedoch sollte jedem von uns klar sein: Die Haut vergisst nicht und

die Schädigungen der Haut können auch erst lange Zeit nach der Sonnenexposition zur Entstehung von Hautkrebs führen.