

## Die Haut vor der Sonne schützen

### **Dermatologin beantwortet fünf Fragen zum Hautschutz**

**Essen, 31.7.2018 - Der Sommer 2018 gehört zu den wärmsten seit der Aufzeichnung des Wetters. Bis zu 14 Stunden scheint die Sonne täglich - und das seit dem Frühjahr. Hitze und Sonne bringen Risiken mit - vor allem für die Haut. Durch das ungeschützte Aussetzen der Sonnenstrahlen droht kurzfristig ein Sonnenbrand und als Spätfolge auch der schwarze und weiße Hautkrebs.**

Fünf Fragen zum Sonnenschutz an Dr. Wiebke Sondermann, Ärztin in der Klinik für Dermatologie an der Universitätsmedizin Essen.

### **Wie wirken sich zu intensive Sonnenstrahlen auf die Haut aus?**

Die Haut reagiert viel schneller, als die meisten vermuten. Intensive Sonnenstrahlen können bereits ungeschützt nach wenigen Minuten einen leichten Sonnenbrand auslösen. Starke Sonnenbrände rufen Rötungen, Juckreiz und sogar Blasen hervor. Die Beschwerden klingen zwar nach einigen Tagen ab. Doch jeder Sonnenbrand verändert die Zellen. Damit erhöht sich das Risiko, am gefährlichen schwarzen Hautkrebs, dem malignen Melanom, zu erkranken. Durch eine intensive langfristige Sonnenbestrahlung steigt zudem die Gefahr, am sehr viel häufiger vorkommenden weißen Hautkrebs zu erkranken.

Darüber hinaus altert die Haut durch zu viel Sonne schneller, Anzeichen sind Faltenbildung und Pigmentflecken. Manche Menschen reagieren auf intensive Sonnenstrahlen zudem mit einer „Sonnenallergie“, die zum Beispiel mit Juckreiz, Hautrötungen und Bläschen einhergehen kann.

### **Wann ist Sonnenschutz überhaupt nötig?**

Oft schützen sich viele vor der Sonne nur im Sommerurlaub am Strand oder in den Bergen. Wichtig ist es jedoch auch, sich im Alltag zu schützen. Sei es beim kurzen Sonnenbaden am Baldeneysee, bei der Gartenarbeit oder beim Outdoor-Sport. Im Sommer empfehle ich als Grundlage eine Tagespflege mit Lichtschutzfaktor 30 und die Anwendung weiterer Sonnenschutzmaßnahmen bei entsprechenden Aktivitäten in der Sonne.

### **Wie schütze ich mich am besten?**

Der beste Schutz ist, die Sonne zu meiden und den Schatten zu suchen. Gerade wenn die Sonneneinstrahlung intensiv ist. Wie hoch sie in Deutschland ist, kann jeder nachlesen, so auf der Webseite des Bundesamts für Strahlenschutz. Spätestens ab UV-Index drei ist Sonnenschutz mit Sonnencreme, möglichst langer Kleidung - es gibt übrigens auch Kleidung mit „eingebautem“ Lichtschutz - Hut oder Kappe, am besten mit Nackenschutz, und Sonnenbrille angesagt. Ab Stufe acht hält man sich, falls möglich, nicht draußen auf.

In jedem Fall sollte genügend Sonnencreme aufgetragen werden, damit diese auch richtig wirken kann. Hier gilt: Viel hilft viel. Und auch wichtig - circa alle drei Stunden nachcremen und nach jedem Baden und Abtrocknen die Sonnencreme erneut auftragen.

## **Welche Sonnencreme empfehlen Sie?**

Der Lichtschutzfaktor ist entscheidend. Je höher er ist, desto besser und länger schützt die Sonnencreme. Der Faktor sollte mindestens bei 30 liegen, besser ist Lichtschutzfaktor 50+, vor allem für Kinder und für Menschen mit einem hellen Hauttyp. Für Kinder gibt es spezielle Sonnencreme-Produkte, die extra auf ihre Haut abgestimmt sind. Die Palette ist sehr groß, sodass für jeden Typ ein passendes Produkt dabei sein sollte. So gibt es reichhaltige Sonnencremes für Menschen mit trockener Haut und Öl-freie Produkte für Menschen mit fettiger oder zu Akne neigender Haut. Zudem gibt es Sonnenschutz-Sprays, die sich sehr leicht verteilen lassen und die Haut dabei auch angenehm kühlen. Es gibt sogar kombinierte Produkte aus Sonnen- und Insektenschutz, die etwa für den Besuch am Baldeneysee sehr praktisch sind. Grundsätzlich gilt: Die Sonnencreme muss nicht teuer sein. Wichtig ist nur, dass man eine hat und sie auch anwendet!

## **Kann der Lichtschutzfaktor im Laufe des Sommers reduziert werden?**

Durch die zunehmende Pigmentierung der Haut verlängert sich die Eigenschutzzeit der Haut. Dennoch rate ich immer zu einem hohen Lichtschutzfaktor, um langfristige Schäden für die Haut so gering wie möglich zu halten!

Die Universitätsmedizin Essen umfasst das Universitätsklinikum Essen sowie zwölf Tochterunternehmen, darunter die Ruhrlandklinik, das St. Josef Krankenhaus, die Herzchirurgie Huttrop und das Westdeutsche Protonentherapiezentrum. Die Essener Universitätsmedizin ist mit über 1.700 Betten das führende Gesundheits-Kompetenzzentrum des Ruhrgebiets und hat sich auf den Weg gemacht, ein Smart Hospital zu werden. 2017 behandelten die 8.200 Beschäftigten 72.000 stationäre und 240.000 ambulante Patientinnen und Patienten. Schwerpunkte sind die Herz- und Gefäßmedizin, die Onkologie und die Transplantation. Mit dem Westdeutschen Tumorzentrum und dem Westdeutschen Zentrum für Organtransplantation hat die Universitätsmedizin Essen eine weit über die Region hinaus reichende Bedeutung für die Versorgung.