«Am häufigsten sehen wir Sonnenbrände im Schulterbereich»

TEXT Nicole Auf der Maur

Hautärztin Bettina Schlagenhauff sagt, wie man sich vor der Sonne am besten schützt und was ein Sonnenbrand mit dem Körper macht.

Wann soll man Sonnenschutz auftragen?
Wann immer man sich im Freien aufhält, sollte man nicht mit Kleidung bedeckte Hautregionen mit einer Sonnencreme behandeln. Generell gilt die Empfehlung der Dermatologen:
- Intensive Sonne meiden (insbesondere um die Mittagszeit, wenn die Sonneneinstrahlung sehr hoch ist)
- Sonnenschutz durch Kleidung und Kopfbedeckung
- Schutz der Augen mit einer Sonnenbrille
- Benutzung von Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor (SPF)
- Keine Solarien benutzen

Insbesondere Kinderhaut muss konsequent und gut geschützt werden.

Welcher Faktor ist ausreichend?
«Ausreichend» ist vielleicht etwas zu wenig, «optimal» wäre gut. Bei Aufenthalt im Freien ist nebst Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille für die unbedeckte Haut ein Sonnenschutzfaktor (SPF) von mindestens 30 zu wählen. Für besonders sonnenempfindliche Haut, zum Beispiel bei Menschen, welche sehr helle Haut haben oder bereits wegen Hautkrebs oder Hautkrebsvorstufen behandelt wurden, ist ein höherer Schutzfaktor zu empfehlen. Auch wenn man Medikamente einnimmt, die als Nebenwirkung die Sonnenempfindlichkeit erhöhen können, oder bei bestimmten Hauterkrankungen sollte man Produkte mit Lichtschutzfaktor 50+ verwenden.

Was bedeutet der Faktor?
Dieser Faktor ist ein unter standardisierten Untersuchungsbedingungen ermittelter Faktor für die Schutzleistung gegen UV-Licht. Für jedes Sonnenschutzprodukt wird er an freiwilligen Probanden mittels Belichtung mit künstlichem UV-Licht ermittelt. Dabei gibt der Wert das Verhältnis zwischen der Zeit des Auftretens der ersten Hautrötung der mit dem Sonnenschutzprodukt geschützten Haut und der Zeit des Auftretens der ersten Rötung ohne Sonnenschutz an. Ein SPF 50 ist zum Beispiel 5-mal so stark wie SPF 10. Wichtig ist, dass das Produkt nicht nur einen hohen SPF hat, welcher überwiegend die Wirkung gegenüber UVB-Strahlen betrifft, sondern auch im UVA-Bereich schützt. Dies erkennt man am UVA-Logo auf der Verpackung.

Bettina Schlagenhauff

Wie oft sollte man Sonnencreme auftragen?
Will man den für das Produkt angegebenen Sonnenschutzfaktor erreichen, müsste man pro Quadratzentimeter Haut 2 mg Sonnencreme auftragen, was wir niemals einhalten. Daher empfehlen die Experten, sich zweimal einzucremen, damit man etwa mit dem Sonnenschutzfaktor, der auf der Tube angegeben ist, rechnen kann. Zudem sollte man nach starkem Schwitzen oder Baden nochmals nachcremen, um die Schutzleistung aufrechtzuerhalten – dies auch bei als wasserfest deklarierten Produkten.

Welche Körperpartien gilt es besonders zu schützen?
Alle der Sonne ausgesetzten Hautpartien müssen geschützt werden, dabei darf man folgende Stellen nicht vergessen, was schnell mal passieren kann: Hals und Nacken, Ohren (ganze Ohrmuscheln), Nase, Augenbrauenrand, Lippen, Hände und Füsse. Wenn man die Kopfhaut nicht bedeckt – was natürlich am besten schützen würde –, kann die Haut der Scheitel- und Wirbelregion verbrannt werden. Dagegen gibt es speziell für diese Regionen transparente

BILDER pd

Sonnenschutzsprays mit hohem Lichtschutzfaktor.

Sind teure Markenprodukte besser als jene vom Discounter?
Das muss nicht sein. Alle Produkte müssen nach standardisierten Verfahren geprüft und deklariert sein. Aus dermatologischer Sicht ist es aber wichtig, dass das Produkt kein Parfum enthält, den dem Hauttyp und der individuellen UV-Empfindlichkeit entsprechenden Sonnenschutz gegen UVB- und UVA-Licht bietet und schliesslich als angenehm auf der Haut empfunden wird. Manche etwas teureren Produkte enthalten noch zusätzliche Inhaltsstoffe wie Antioxidantien und können sich etwas angenehmer anfühlen.

Wie schützt man die sensible Kinderhaut vor der Sonne?
Säuglinge und Kleinkinder bis zu drei Jahren sollten generell nicht der Sonne ausgesetzt werden. Bester Schutz ist eine Kombination von Kleidung, Kopfbedeckung und Schatten. Im Hochsommer und bei längerem Aufenthalt im Freien ist für die unbedeckten Körperstellen manchmal auch im Schatten ein Sonnenschutz nötig. Einige Produkthersteller haben spezielle Sonnenschutzprodukte mit höchstem Schutzfaktor für Kleinkinder ab dem ersten Lebensjahr entwickelt.

Was ist ein Sonnenbrand?
Ein Sonnenbrand entsteht, wenn man sich über die sogenannte Eigenschutzzeit der Haut hinaus oder über die Schutzwirkung einer Sonnencreme hinaus UV-Licht aussetzt. Es handelt sich um eine sogenannte fototoxische Dermatitis, also eine durch UV-Strahlung ausgelöste Entzündung der Haut. Dabei werden ähnlich wie bei einer Verbrennung Zellen zum Teil zerstört, es wird aber auch die Erbsubstanz (DNA) von Zellen verändert, was im ungünstigsten Falle zur Entstehung von Hautkrebs führt.

Was soll man tun, wenn man einen Sonnenbrand hat?
Das Beste wäre natürlich, keinen Sonnenbrand zu bekommen. Wenn es doch einmal passiert, helfen feuchte Umschläge, kühlende Lotionen, Cremes und Schaumsprays. Direkte Kälteeinwirkung mit Coldpacks oder Eis sollte man vermeiden, da durch den intensiven Kältekontakt ein weiterer Schaden an der Haut hervorgerufen werden kann. Eine rasche und kurzfristige Anwendung einer Cortison-haltigen Creme kann die Abheilung etwas beschleunigen. Bei Blasen sollte man zusätzlich mittels desinfizierender Gels oder Sprays die Haut vor einer Infektion schützen. Die sofortige, einmalige Einnahme von 1 g Acetylsalicylsäure und Vitamin C kann den Verlauf etwas abschwächen. Dies bringt aber nichts mehr, wenn der Sonnenbrand bereits sein Maximum erreicht hat.

Eincremen ist bei einem Tag am See im Sonnenschein Pflicht.

An welchen Körperstellen sehen Sie in der Praxis am häufigsten Sonnenbrand?
Das ist sehr unterschiedlich, aber am häufigsten sehen wir Sonnenbrände im Schulterbereich und bei Männern mit lichter Behaarung an der Stirn oben und am Kopf, dort, wo auch der Einfallswinkel der UV-Strahlen steil ist. Insbesondere im Frühjahr, nach den ersten sonnigen Wochenenden und nach längerer fehlender UV-Exposition über den Winter kommen (nicht nur, aber vor allem) bei hellhäutigen Menschen Sonnenbrände gehäuft vor. Eine besonders intensive UV-Strahlung besteht in den Bergen, im Schnee und auf dem Wasser. Das wird oft unterschätzt. ■

Bettina Schlagenhauff ist Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie und Dermatologin im Dermacenter Küssnacht und Brunnen.