

7 LÖFFEL SONNENCREME

Special
Haut
UV-SCHUTZ

Autorin: Jenny Kostoglacis

Die Schweiz gilt als **Hochrisikoland für Hautkrebs**. Aktuell treten jährlich 3'100 neue Fälle auf. Doch Hautfachärztin Philippa Golling ist sich sicher: «Die Sonne ist kein Feind – wenn wir ihr mit Achtsamkeit und Respekt begegnen.» Wie sich Haut, Sommer und Sonne gut vertragen.



UNSICHTBARE ÜBELTÄTER

Immer wieder wird die Sonne verteufelt. Zu Unrecht! Denn schädlich sind genau genommen ihre UVA- und UVB-Strahlen. «Ich nenne sie gerne das UV-Gespenst, weil wir sie weder spüren noch sehen können», erklärt Dr. med. Philippa Golling. Sie treiben ihr Unwesen auch an grauen Tagen. «80 Prozent der UVA- und UVB-Strahlen durchdringen Wolken- und Nebeldecken und können so immer noch Sonnenbrände verursachen. UVA schafft es sogar durch manches Fensterglas.» Während UVA in tiefe Hautschichten eindringt und dort für eine frühzeitige Hautalterung sorgt, bleibt UVB in der Oberhaut hängen. «Dort löst es Sonnenbrände aus und spielt bei der Entwicklung von Hautkrebs die bedeutendste Rolle», so die Expertin. Heute weiss man, dass UVA-Strahlen – auch wenn sie weniger

intensiv sind als UVB – jedoch ebenso genetische Schäden an den Hautzellen und Krebs verursachen können.

DIE SUCHE BEGINNT

Spieglein, Spieglein an der Wand, sag, was ist die beste Sonnencreme im ganzen Land? «Das hängt individuell von verschiedenen Faktoren ab: Der Hauttyp und das Alter spielen zum Beispiel eine wichtige Rolle», weiss Dr. Golling. «Ich rate dazu, verschiedene Produkte ab einem LSF 30 ausprobieren und sich mit den Inhaltsstoffen vertraut zu machen.» Vor allem für Menschen, die vermuten, an einer sogenannten Sonnenallergie zu leiden, ist das Experimentieren mit neuen Produkten wichtig. «Ein gutes Beispiel ist die Mallorca-Akne: Da kann das Zusammenspiel von Mineralölen auf

der Haut in Kombination mit Emulgatoren und der UVA-Strahlung zu Rötungen, Bläschen und Juckreiz führen. Dies sind keine echten Allergien, sondern Hautreaktionen auf die unverträglichen Inhaltsstoffe», erklärt die Expertin.

UNSERE SONNENTERRASSEN

Die Sonne sieht etwas, das wir nicht sehen: unsere uneingecremten Sonnenterrassen. Körperstellen, auf die UV-Strahlen nahezu senkrecht treffen. Dazu gehören Glatze, Ohrränder, Nase, Schultern, Hand- und Fussrücken und Unterlippe.

DOCH NICHT SO SICHER?

«Wasserfest bedeutet bei Sonnencreme, dass nach zweimal 20 Minuten Wassereinwirkung noch die Hälfte des Lichtschutzfaktors übrig ist», macht Dr. Golling klar. «Kommen Wellen, Salzwasser, Frottieren und Schwitzen dazu, bleibt nicht viel Schutz übrig.» Daher ist gründliches Eincremen nach wirklich jedem Mal Schwimmen angesagt.

HÄSSLICHE ENTELEIN IM BLICK

Im Verlauf unseres Lebens verändert sich die Haut. «Was typischerweise immer öfter auftaucht, sind Sonnenflecken – besser bekannt als Altersflecken.» Aber Achtung! «Begegnet man einem 'ugly duckling', einer Stelle, die man immer wieder anschaut, weil sie einem aussergewöhnlich erscheint, ist es Zeit für einen Arztbesuch», betont Dr. Golling. Die ABCD-Regel hilft bei der Erkennung solcher Entlein: Ist der Fleck **asymmetrisch**? Besteht eine unregelmässige, unscharfe **Begrenzung**? Hat er verschiedene **Farben/Colors**? Nimmt der **Durchmesser** zu?



DR. MED. PHILIPPA GOLLING

Fachärztin für Hautkrankheiten, Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (SGDV)

5
MYTHEN

VORBRÄUNEN IST GESUND?

1. VORBRÄUNEN SCHÜTZT VOR SONNENBRAND

Nein! Bei jedem Solarium-Besuch wird die Haut UVA-Strahlen ausgesetzt, welche in tieferen Hautschichten Schaden anrichten. Je öfter und intensiver der Solariumbesuch, umso grösser ist das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

2. NUR WASSER REFLEKTIERT DAS UV-LICHT

Falsch! Sand, Steine, Schnee und Trottoirs, sie alle werfen das Licht ebenso zurück.

3. JEDE KLEIDUNG SCHÜTZT VOR DER SONNE

Materialien wie Leinen und Baumwolle sind oft grobmaschig und lassen mehr Sonnenstrahlen durch als engmaschige Textilien wie Polyester. Zusatztipp: Die Farbe macht's. Je dunkler die Kleidung, desto weniger UV-Strahlen lässt sie durch.

4. SOLARIEN FÜRS VITAMIN D

Stimmt nicht! «Vitamin D wird durch UVB-Strahlen erzeugt. In Solarien wird hauptsächlich UVA eingesetzt», erklärt Dr. Golling.

5. EINMAL EINCREMEN REICHT

Schön wär's. Die Wahrheit ist, dass wir oft nicht genug Sonnencreme benutzen. «Der tatsächliche Schutzfaktor, den wir bekommen, ist nur etwa die Hälfte oder ein Drittel des aufgetragenen Lichtschutzfaktors», so Dr. Golling. Die Faustregel besagt: 2 Milligramm Sonnencreme pro Quadratzentimeter Haut. Für einen erwachsenen Körper sind das ungefähr sieben Teelöffel.