

Wissenswertes rund um den Sonnenschutz I

Es ist wieder schön und warm draußen und wir freuen uns über die wärmenden Sonnenstrahlen auf der Haut, die Freibadsaison ist eröffnet und der ein oder andere geht sicher auch schon bald in Urlaub. Höchste Zeit also, an den richtigen Sonnenschutz zu denken, denn bei aller Freude an schönen Sommertagen: die Sonne kann auch ihre Schattenseiten haben, wenn man sich ihr ungeschützt aussetzt. Deshalb haben wir einiges Wissenswertes rund um Sonne und Sonnenschutz für Sie zusammengestellt.

Das Licht der Sonne enthält neben dem sichtbaren Licht auch die für das menschliche Auge unsichtbare UV-Strahlung. Diese kann unserer Haut durchaus gefährlich werden. Man unterscheidet zwei Arten von UV-Strahlen. Die UV-A-Strahlen können in tiefere Hautschichten eindringen und führen zu Faltenbildung und damit zu vorzeitiger Hautalterung. Sie können aber auch das Erbgut der Hautzellen verändern und sind damit an der Entstehung von Hautkrebs beteiligt. UV-B-Strahlung dringt nur in die oberste Hautschicht ein und kann bei zu langer Exposition zu Sonnenbrand führen. Mehrere schwere Sonnenbrände, vor allem in der Kindheit gelten ebenfalls als Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Deshalb ist es so wichtig, dass ein Sonnenschutzpräparat sowohl vor UV-A als auch vor UV-B-Strahlung schützt. Den UV-A-Schutz erkennen Sie am Logo UVA in einem Kreis. Der UV-B-Schutz wird als Lichtschutzfaktor (LSF) angegeben. Die Zahl gibt an, um welchen Faktor sich die Eigenschutzzeit bei richtiger Anwendung des Produkts erhöht, ohne dass man einen Sonnenbrand bekommt. Die Eigenschutzzeit wiederum ist die Zeit, während der man sich ungeschützt der Sonne aussetzen kann, ohne dass ein Sonnenbrand entsteht. Sie ist vom Hauttyp abhängig. Sehr hellhäutige Menschen haben nur eine sehr kur-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ze Eigenschutzzeit von wenigen Minuten, während sich Menschen mit dunkler Haut deutlich länger der Sonne aussetzen können. Die Wahl des richtigen Sonnenschutzprodukts ist also auch vom Hauttyp abhängig. Wer sehr empfindlich reagiert sollte auf jeden Fall einen hohen Lichtschutzfaktor von 30 oder sogar 50 verwenden.

Nun wünschen sich viele Menschen eine schöne sommerliche Bräune und oft wird die Befürchtung geäußert, dass man mit einem hohen Lichtschutzfaktor gar nicht braun wird. Die Bräune der Haut entsteht, sobald wir mit UV-Strahlen in Berührung kommen. Dann wird nämlich die Produktion von Melanin, dem Hautpigment angeregt. Es sorgt für einen gebräunten Urlaubsteint und auch für einen natürlichen Schutz unserer Haut. Die Verwendung eines Sonnenschutzprodukts führt allerdings nicht dazu, dass man völlig blass bleibt. Die Haut ist aber gut geschützt und bräunt langsam und gleichmäßig.

Wenn man sich also gut eincremt, kann man die Sonne in vollen Zügen genießen.

Mehr Wissenswertes rund um Sonne und Sonnenschutz erfahren Sie im nächsten Teil.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann