

# Sonnenschutz - ein Update Teil I

Noch in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts galt blasse Haut als vornehm und man schützte sich mit langer Kleidung und großen Hüten. Seit den 50er und 60er Jahren jedoch gilt gebräunte Haut als gesund, fit und attraktiv. Leider muss man sagen: gesunde Bräune gibt es nicht. Die Bräunung der Haut ist letztlich eine körpereigene Anpassung und Schutz vor den schädlichen Wirkungen des UV-Lichts. Durch die Evolution ist unser Hauttyp an das Gebiet, in dem wir leben, gut angepasst und wenn wir vernünftig mit der Sonne umgehen, trägt unser Körper in der Regel keine großen Schäden davon. Wenn wir allerdings ungeschützt stundenlang im Freibad, am Badesee oder gar im Urlaub in südlichen Gefilden am Strand liegen, sieht die Sache ganz anders aus!

Das Sonnenlicht besteht neben dem sichtbaren Licht aus Infrarot (Wärme) Strahlung und der langwelligen UV-A und der kurzwelligen UV-B Strahlung. UV-A Strahlung dringt bis in die Dermis, die mittlere Hautschicht ein. Dort führt sie durch Oxidation von Melanin und dessen Vorstufen zu einer nur wenigen Stunden anhaltenden Sofortbräunung. Weiterhin führt sie zu einem Abbau von Kollagen-Fasern und damit zu vorzeitiger Hautalterung (Photo-Aging), phototoxische Reaktionen sind möglich und es kommt zu einer Immunsuppression und zur Entstehung von reaktiven Sauerstoffspezies (freie Radikale), was letztlich mit zur Entstehung von Hautkrebs beitragen kann.

UV-B Strahlung dringt nur in die oberste Hautschicht ein, ist aber energiereicher. Sie bedingt die Melaninsynthese, die zur verzögerten, langanhaltenden Bräune



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

auf eine leichte Schädigung, der der Körper durch die Bräunung entgegenwirkt. UV-B kann auch direkt über eine Schädigung der Erbsubstanz DNA zur Bildung von Karzinomen führen.

Die Schädigung aber, die uns sofort nach zu langer Sonnenexposition auffällt, ist der Sonnenbrand. Es handelt sich dabei tatsächlich um eine Verbrennung der Haut. Allerdings ist ein gewisses Maß an UV-B Strahlung auch lebenswichtig für uns, denn sie sorgt für die Synthese von Vitamin D in der Haut.

In unseren Breiten nehmen wir etwa ein Drittel unserer jährlichen UV-Dosis im Frühling, Herbst und Winter auf und zwei Drittel im Sommer, wenn durch den hohen Sonnenstand die UV-Strahlung am stärksten ist – dazu kommt noch für viele von uns ein Badeurlaub am Meer in südlichen Regionen, wo die UV-Belastung noch sehr viel höher ist – und daran ist unser mitteleuropäischer, eher heller Hauttyp nun gar nicht angepasst. Deshalb ist ein guter Sonnenschutz so wichtig.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**