

Sonnenschutz - ein Update Teil 3

Nun stellt sich natürlich immer auch die Frage, wie sicher und verträglich die Lichtschutzfilter sind. Das Bundesinstitut für Risikobewertung kommt zu dem Schluss, „dass nach dem derzeitigen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis die Kombination zugelassener UV-Filter bei bestimmungsgemäßem Gebrauch gesundheitlich unbedenklich ist“.

Für kleinere Kinder kann man auf physikalische Lichtschutzfilter wie Titandioxid und Zinkoxid zurückgreifen. Insbesondere Personen, die zu Allergien neigen, sollten auf photostabile Filter wie Tinosorb oder Mexoryl XL achten. Andere Filter bieten zwar ebenfalls einen zuverlässigen Schutz, können jedoch unter UV-Strahlung Abbauprodukte bilden, die zu Hautreizungen führen könnten. Bei Kindern sollte man die Filtersubstanzen Octocrylen und Benzophenon vermeiden, da diese im Verdacht stehen, den Hormonhaushalt zu beeinflussen.

Aus Naturschutzgründen hat beispielsweise Hawaii die Filtersubstanzen Octinoxat und Oxybenzon verboten, da diese Substanzen, wenn sie beim Schnorcheln im Riff von Korallen aufgenommen werden, diese schädigen können.

Eine gute und umweltschonende Alternative, gerade beim Wassersport oder für Kinder, sind UV-Schutz-Textilien. Sie sollten dem UV-Standard 801 entsprechen. Das bedeutet, dass sie auch in nassem oder gedehntem Zustand noch einen sehr guten Schutz vor UV-Strahlung bieten.

Zu guter Letzt stellt sich aber



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

noch eine andere Frage: UV-Strahlung wird für die körpereigene Vitamin-D-Synthese benötigt. Wie sieht es mit der Balance zwischen gutem Sonnenschutz und ausreichender Vitamin-D-Synthese aus?

Im Sommer reichen bereits wenige Minuten Aufenthalt in der Sonne aus, um genügend Strahlung dafür aufzunehmen. Im Winter z.B. müsste man bei niedrigem UV-Index aber je nach Hauttyp 50 bis 120 Minuten täglich im Freien sein. Dazu kommt noch, dass wir dann ja meist dick angezogen sind und nur maximal Gesicht und Hände der Sonne aussetzen. Empfehlenswert ist dann eine Zufuhr von 400 I.E. Vitamin D täglich von November bis Februar. Wer zusätzlich jeden Tag Lichtschutz aufs Gesicht aufträgt, der mittlerweile in vielen Tagescremes, vor allem Anti-Aging-Produkten, enthalten ist, sollte während der Herbst- und Wintermonate sogar 1000 I.E. Vitamin D substituieren.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**