Sonnenschutz Teil I

Gerade im Frühling, wenn die Haut schon lange keiner Sonne mehr ausgesetzt war, dann reagiert diese empfindlich auf die ersten Sonnenstrahlen.

Zum Osterurlaub aber auch im Sommer gehört Sonne einfach dazu. Gebräunte Haut gilt hierzulande immer noch als erstrebenswertes Schönheitsideal. Doch Sonnenbäder bedeuten eine Strapaze für die Haut. Sie trocknet aus und altert zeitiger. Ein Übermaß an Sonne kann sogar zu Hautschäden wie Hautkrebs führen. Ein vernünftiger Umgang mit der Sonne und die Verwendung des passenden Sonnenschutzes können die Risiken für die Haut minimieren und Sie können die sonnige Zeit genießen.

Den eigentlichen Stress für die Haut verursachen UV-Strahlen, die zu etwa 4% im Sonnenlicht enthalten sind. Sie sind verantwortlich für Bräunung aber auch Sonnenbrand, vorzeitige Hautalterung und Schädigung der Erbinformation in den Zellen, was im schlimmsten Fall zu Hautkrebs führen kann. Unsere Haut vergisst nichts. Alle Sonnenbäder und Sonnenbrände werden über Jahre gespeichert.

Die UVB- Strahlen dringen bis in die Basalschicht der Haut vor. Dadurch verdickt sich die schützende Hornschicht (Lichtschwiele) und die Pigmentbildung wird angeregt. Ein Zuviel an UVB löst Sonnenbrand aus.

UVA- Strahlen dringen viel tiefer bis in die Lederhaut ein. Sie

Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

verursachen Hautalterung und Sonnenallergien und begünstigen die Entstehung von Melanomen. Unsere Haut hat ein Reparatursystem, das kleine Zellschäden wieder beheben kann. Häufige Sonnenbrände führen aber zu einer Überlastung dieses Systems.

Jeder Hauttyp besitzt eine Eigenschutzzeit, d.h. eine gewisse Zeit kann die Haut ohne Schutz der Sonne ausgesetzt werden, ohne dass ein Sonnenbrand entsteht. Bei einem hellhäutigen Menschen kann diese Eigenschutzzeit bereits nach 15 Minuten erreicht sein, ein dunklerer Typ kann bis zu einer halben Stunde in der Sonne bleiben. Wer sich länger in der Sonne aufhalten möchte, braucht ein geeignetes Sonnenschutzmittel.

Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann