



«Man kann auch im Schatten einen Sonnenbrand bekommen»

Stefan Teske ist Hautarzt im Spital Lachen. Er erklärt, warum man seine Haut vor der Sonne schützen muss.

mit **Stefan Teske**
sprach **Erika Unternährer**

Die Sonnencreme wird Menschen aller Hauttypen empfohlen – wieso?
Ein geeigneter Sonnenschutz ist für jeden Hauttyp unerlässlich. Der Irrglaube ist weit verbreitet, dass dunkle Hauttypen keine Sonnenschäden zu befürchten haben. Obwohl Menschen mit dunkler Haut länger als helle Typen vor UV-Strahlen geschützt sind, können auch sie Sonnenbrände bekommen.

Was genau sagt eigentlich die Zahl des Sonnenschutzfaktors aus?
Der Lichtschutzfaktor – auch LSF genannt – gibt an, wie lange die Eigenschutzzeit der Haut verlängert wird, wenn man sich den UVB-Strahlen aussetzt. Mein Tipp: Die Eigenschutzzeit mit dem LSF multiplizieren, um herauszufinden, wie lange man mit einem Sonnenschutzmittel geschützt Zeit in der Sonne verbringen kann (folgen Sie für mehr Infos dem QR-Code).

Was ist das Minimum an Sonnenschutzfaktor, den Sie für die Badeferien empfehlen?
Die Höhe des Sonnenschutzfaktors ist vom individuellen Hauttyp abhängig. Ich empfehle jedoch, mindestens einen LSF 50+ zu verwenden, damit man seine Zeit unter der Sonne ohne Sonnenschäden genießen kann.



Stefan Teske.

Bild zvg

Kann man sich auch im Schatten verbrennen?

Ja, auch im Schatten gibt es UV-Strahlung und ohne Sonnenschutzmittel läuft man ebenso Gefahr, im Schatten einen Sonnenbrand zu bekommen. Daher auch dort immer auf einen ausreichenden Sonnenschutz achten.

Sonnenbrand trotz Sonnencreme LSF 50 – was mache ich falsch?

Wenn man trotz Auftragens einer Sonnencreme einen Sonnenbrand bekommt, kann es sein, dass das Produkt bereits abgelaufen ist, wodurch

die Wirkung stark nachlässt. Nach dem Baden bzw. Schwimmen oder starkem Schwitzen nimmt der Sonnenschutz ebenso deutlich ab. Daher empfehle ich ein regelmässiges Auftragen des Sonnenschutzmittels – und dabei keineswegs sparsam sein. Als Faustregel gilt hier: etwa drei Esslöffel Creme für den Körper und einen Teelöffel für das Gesicht, um einen ausreichenden Schutz zu gewährleisten. Zusätzlich kann lange, sonnendichte Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille getragen werden. Bei sehr hoher Sonnenempfindlichkeit gibt es auch spezielle UV-Schutzkleidung.

Braun werden trotz Sonnencreme – geht das?

Natürlich – eine sichtbare Bräunung der Haut ist ein natürlicher Vorgang im Sommer und schützt gewissermassen vor weiteren schädlichen UV-Strahlen. Die äusserste Hautschicht verdickt sich, damit das UV-Licht abgeblockt werden kann. Zudem produzieren die Zellen eine erhöhte Menge an Melanin, dem bräunlichen Pigment, wodurch die Haut dunkler wird. Dieser Vorgang der Bräunung schützt gegen weitere UV-Strahlungen, da Melanin die Energie des UV-Lichts absorbiert und sie daran hindert, die Zellen zu schädigen. Ein extensives Bräunen, nur zwecks einer Urlaubsbräune, empfehle ich aus gesundheitlichen Gründen jedoch nicht.

Die UV-Strahlung erhöht das Risiko für Hautkrebs. Ist UV-Strahlung abgesehen davon auch sonst gefährlich – wenn ja, inwiefern?

In den Sommermonaten besteht ein besonderes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Die UVA- und UVB-Strahlen der Sonne verursachen jedoch auch weitere Sonnenschäden: Die Auswirkung von UVB-Strahlen sind gerötete bzw. verbrannte Haut, wohingegen die UVA-Strahlen tiefer in die Haut eindringen und bleibende DNA-Schäden verursachen können. So können unmittelbare Folgen diverser Sonnenschäden ein Sonnenbrand, ein Sonnenstich oder sogar ein Hitzschlag sein. Langfristige Folgen zeigen sich zum Beispiel durch eine vorzeitige Hautalterung, Pigmentflecken, (bösartige) Veränderungen von Muttermalen, Vorstufen zu Hautkrebs bis zum Hautkrebs.

Entweder – oder

Sonnencreme oder T-Shirt?

Sonnencreme, gerne kombiniert mit dem T-Shirt oder einem langärmeligen Shirt.

Chemie oder Naturprodukt?

Zum Sport und für die Kinder Naturprodukte, sonst Chemie, die lässt sich leichter auftragen.