

## **Patientenhandout: Sonne und Haut- vom richtigen Umgang mit der Sonne**

**Jeder Mensch braucht die Sonnenstrahlung. Sie fördert Vitalität und sorgt für seelische Ausgeglichenheit. Die Sonne regt die Bildung von Vitamin D an und stärkt damit den Knochenbau. Aber sie hat auch ihre Schattenseiten: Die ultravioletten (UV-) Strahlen lassen die Haut schneller altern. Sie können aber auch richtig gefährlich werden und Hautkrebs verursachen. Ein Risiko das sich durch den richtigen Umgang mit der Sonne vermeiden lässt.**

### **Warum schädigt die Sonne unsere Haut?**

Treffen UV-Strahlen in großer Menge auf die ungeschützte Haut reagiert sie mit Rötungen und Schwellung bis hin zum schmerzhaften Sonnenbrand. Von diesem Sonnenbrand erholt sich die Haut zwar früher oder später wieder, tief drinnen hat sich der Sonnenschaden aber unwiderruflich eingebrannt: Die Zellkerne werden vom UV-Licht zerstört oder verändert.

Auch hier hilft sich die Haut selbst. Um die geschädigten Zellen auszubessern setzt sie einen Reparaturmechanismus in Gang. Sind die Schäden aber sehr groß können sie oft nicht vollständig repariert werden. Der zurückbleibende Schaden wird dann bei der nächsten Zellteilung an die Tochterzellen weitergegeben. Sie kann sich dann unter Umständen unkontrolliert teilen – die Grundlage für einen Hautkrebs ist gelegt.

Natürlich verursacht nicht jeder Sonnenbrand automatisch Hautkrebs. Mit zunehmender Zahl der Sonnenbrände und der Strahlenbelastung steigt jedoch das Risiko.

### **Wie kann man die Haut vor der Sonne schützen?**

Jede Rötung der Haut signalisiert eine Zellschädigung. Deshalb muss alles getan werden, um eine solche Rötung oder gar einen Sonnenbrand zu vermeiden. Wer Sonne auf seiner Haut spüren will sollte die Haut behutsam und Schritt für Schritt an die UV-Strahlen gewöhnen.

Hier einige Tipps für einen optimalen Sonnenschutz:

- Niemals in die pralle Sonne legen und die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr europäischer Sommerzeit meiden. Auch im Schatten wird die Haut braun
- Immer ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden
- Ein Hut mit breiter Krempe verhindert die direkte Sonnenstrahlung auf den Kopf und schützt die empfindliche Haut in Gesicht und Nacken
- Die Sonnenstrahlung schädigt auch die Augen. Deshalb immer eine Sonnenbrille mit UV-Schutz-Gläsern tragen
- Als Abwechslung zu Bikini und Badehose zwischendurch luftige Kleidung mit langen Ärmeln und Beinen tragen. Damit bekommt die Haut eine Verschnaufpause.

### **Wie werden Sonnenschutzmittel richtig angewendet?**

Der Lichtschutzfaktor (LSF) einer Sonnencreme sollte immer dem Hauttyp angepasst sein. Der blasse, nordische Typ braucht einen höheren LSF als Menschen die schnell bräunen. Damit das Sonnenschutzmittel seine schützende Wirkung voll entfalten kann muss es immer 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden. Ausnahme: Sonnenschutzmittel auf Micropigment-Basis. Sie brauchen keine Wartezeit sondern schützen sofort nach dem Eincremen. Deshalb sind sie gerade für Kinder sehr gut geeignet.

Nachcremen verlängert die Schutzdauer nicht. Trotzdem muss der Sonnenschutz nach dem Baden oder bei starkem Schwitzen erneut aufgetragen werden, da das Sonnenschutzmittel dadurch teilweise abgewaschen wird. Wasserfeste Sonnencremes haften im Wasser länger auf der Haut und bieten beim Schwimmen und Schnorcheln einen besseren Sonnenschutz.

Sonnenschutzcremes sollten nicht zu sparsam verwendet werden. Ist der Schutzfilm zu dünn aufgetragen wird der angegebene Lichtschutzfaktor auf der Haut nicht mehr erreicht. Als Faustregel gilt: Um den gesamten Körper optimal einzucremen brauchen Erwachsene etwa 40 ml Sonnenschutzmittel – also klotzen statt kleckern.

#### **Die Sonne: Weniger ist mehr – gehe Sie sorgsam mit ihr um**

- **Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne**
- **Meiden Sie die pralle Mittagssonne. Auch im Schatten wird man braun**
- **Verwenden Sie immer ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor**
- **Klotzen statt Kleckern: Tragen Sie immer reichlich Sonnencreme auf und denken Sie auch dabei auch an Ohren, Nacken und Füße.**