

Der Sommer kann kommen



Alles, was man rund um
Sonnenschutz wissen muss.
Plus: interessante Innovationen.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER

Denken Sie auch, dass Sie bereits alles rund um Sonnenschutz wissen? Aber seien Sie mal ehrlich: Manches kann man nicht oft genug hören oder lesen. Außerdem erblicken laufend neue Erkenntnisse das Licht der Welt. Es gibt einfach immer wieder offene Fragen rund um das Thema, die uns wortwörtlich unter der Haut brennen. Wir haben Expertinnen dazu befragt.



SA, 14. 5.,
ab 9.00 Uhr,
Radio Wien

Radio Wien am
Wochenende

Besser sonnen

Expertinnen beantworten brennende
Fragen rund um Sonnenschutz

Warum überhaupt Sonnenschutz?

Radio-Wien-Beauty-Expertin Helga Fiala-Haslberger: Dass übermäßige Sonneneinstrahlung zu Sonnenbrand führen kann, ist bekannt. Noch immer viel zu wenig bekannt ist die Tatsache, daß UV-Strahlen nicht nur an sonnigen Tagen vorhanden sind, sondern auch bei Bewölkung.

Als Grundregel gilt:
• Wo Tageslicht ist, dort ist auch UV-Belastung – und da braucht es auch Schutz!

Wird man überhaupt braun, wenn man einen hohen Sonnenschutzfaktor verwendet?

Helga Fiala-Haslberger: Dass man mit hohem Sonnenschutzfaktor (SPF) nicht braun wird, ist blanker Unsinn. Man bräunt langsamer, gesünder und vermeidet Hautschäden.

Worauf muss man bei Kindern achten?

Dermatologin Dr. Elke Janig:
Kinder unter drei Jahren sollten nicht der direkten

SW 23/6/16
ORF Nachlese

Sonne ausgesetzt werden, denn ihre Haut ist noch nicht widerstandsfähig genug und der natürliche Schutz ist nicht aufgebaut. Einerseits ist die Haut noch sehr dünn, das bedeutet, dass die Strahlen schlechter aufgehalten werden und fast ungebremst auf die empfindlichen Zellen treffen. Andererseits ist das Pigmentsystem noch nicht ausgereift, denn die natürliche Pigmentierung, welche das Sonnenlicht beim Erwachsenen auffängt, ist noch nicht voll ausgebildet.

Daher die drei wichtigsten Tipps für Kids in der Sonne:

1. Kinder unter drei Jahren sollten immer im Schatten bleiben.
2. Sonnencreme regelmäßig und in ausreichender Menge auftragen (etwa 1 Esslöffel/Gesicht).
3. Zur Ausrüstung gehört: Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50, hoher UVA-Schutz, wasserresistent, für Kinder geeignet. Lippenchutz mit Lichtschutzfaktor 50. Kopfbedeckung, Sonnenbrille und ausreichend Wasser zur Flüssigkeitszufuhr.

Reicht eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor als Sonnenschutz aus?

Dermatologin Dr. Sibylle Wichlas:

Im Alltag ja. Also für den Weg zur Arbeit und zurück reicht eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor (LSF). Voraussetzung ist eine gesunde Haut. Wenn Sie sich jedoch länger der Sonne aussetzen, greifen Sie zu einem Sonnenschutzprodukt mit einem Ihrem Hauttyp entsprechenden LSF. Hier ist das Verhältnis von UVA- und UVB-Filtern perfekt aufeinander abgestimmt. Bedenken Sie auch, dass wir meist zu wenig Creme verwenden, d. h. in Wahrheit haben Sie nur ein Drittel oder die Hälfte des ausgewiesenen Sonnenschutzes.

Wie wirken Sonnenfilter?

Helga Fiala-Haslberger:

Sonnenschutzprodukte wirken durch Filter, man unterscheidet chemische und physikalische Filter – und beide sind gut und haben ihre Berechtigung.

Physikalische Filter arbeiten mit Reflexion: Sie reflektieren die meisten Strahlen und sorgen dafür, daß sie nicht oder kaum in die Haut eindringen können.

Chemische Filter sind Absorptionsfilter: Sie arbeiten nach dem Prinzip der Umwandlung; sie wandeln Strahlung in Wärme um und verhindern damit eine Schädigung der Haut.

Sind sie schädlich?

Helga Fiala-Haslberger:

Nein – sie arbeiten und wirken im *Stratum corneum*, das ist die oberste Schicht der Haut, in der die Zellen abgestorben sind und wie ein Schutzschild agieren.

Macht Sonnencreme Pickel?

Dermatologin Dr. Elke Janig:

Wenn man nach dem Aufenthalt in der Sonne Pickel bekommt, ist in erster Linie die Sonne schuld. Rund 20 Prozent der Menschen in unseren Breitengraden leiden an einer sogenannten Sonnenunverträglichkeit („Sonnenallergie“). Die häufigsten Formen sind die *Polymorphe Lichtdermatose* und die *Mallorca-Akne*. Hierbei kommt es zu juckenden Bläschen bzw. akneartigen Veränderungen an Oberarmen, Dekolleté und Rücken.

In diesem Fall sollte ein fettfreier, gelartiger Sonnenschutz (SPF 50) mit hohem UVA-Schutz verwendet werden. Auch spezielle Nahrungsergänzungsmittel haben sich bewährt. In schweren Fällen ist eine *Hardeningtherapie* (Lichttherapie) vor dem Sommer angezeigt. Dazu ist aber eine dermatologische Beratung unerlässlich.