

Auf der Sonnenseite

Wohlbefinden. Nicht nur das Gemüt, sondern auch die Gesundheit profitiert von Sonnenlicht. An Sommertagen kann die Haut Vitamin D bilden. Was der Körper davon hat, erklärt eine Expertin.

Egal wie kalt und trist der Winter war: Wer sich im Frühling ärgerlos in die Sonne strahlen auf der Haut spürt, weiß sofort – der Sommer naht. Während sich die Winterblässe verabschiedet, wird in unserem Körper ein wichtiger Prozess angestoßen: die Bildung von Vitamin D.

Was in lichtarmen Monaten ein Problem darstellt – fast jeder Zweite leidet im Herbst und Winter an einem Vitamin-D-Mangel – funktioniert dann automatisch. Unser Vitamin D wird eine Gruppe von Substanzen verstanden, die zum Großteil in der Haut unter Einwirkung von UVB-Licht gebildet werden. Im Gegensatz zu anderen Vitaminen wird Vitamin D (zu etwa 90 Prozent) mithilfe von UVB-Sonnenstrahlung über die körpereigene Synthese produziert. Genau genommen ist es also kein Vitamin, sondern ein Hormon.

Kein Wundermittel

Über die Wirkung im Körper herrscht in Fachkreisen größtenteils Einigkeit: Krankheiten bekämpfen kann das fettlösliche Vitamin nicht, aber es trägt dazu bei, die Gesundheit zu erhalten. In Kombination mit Kalzium ist Vitamin D wichtig für die Knochen, genauer gesagt für deren Aufbau und Erhalt. Bei der Zahnenwicklung spielt es eine wesentliche Rolle, für den Mineralstoffwechsel und die Muskelfunktion ist es ebenso wichtig. Erst kürzlich hat eine große Analyse einzelner Studien gezeigt, dass das Hormon auch Atemwegsinfektionen vorbeugen kann. Die bisher größte Studie

wahrscheinlicher ist, dass er oder sie an einem Mangel leidet. Da geht es vor allem um ältere Menschen oder Senioren in Pflegeheimen, die nicht viel ans Tageslicht kommen“, führt die Medizinerin aus. Auch schwangere Frauen und Menschen mit dunkler Hautfarbe seien häufiger betroffen. Hier sei es empfehlenswert, Vitamin-D-Präparate einzunehmen.

Speicher auffüllen

Im Sommer sieht man vor allem ein Problem: Sonnencremes hemmen die Produktion von Vitamin D in der Haut. Neuere Erhebungen kommen zwar zu differenzierteren Ergebnissen – der Schutz vor Hautkrebs bringe demnach mehr Vorteile als es Nachteile durch einen Mangel an Vitamin D gebe.

Ob und wie stark die Bildung von Vitamin D durch Sonnenschutzmittel gehemmt wird, hängt unter anderem von vielen Faktoren ab – „in erster Linie vom Hauttyp, aber auch vom Lichtschutzfaktor der Creme, der Tageszeit, dem UV-Index (siehe unten) oder den Wetterbedingungen“. Grundsätzlich könne man „auch einmal bis zu 15 Minuten uneingeschmiert in die Sonne gehen“. Einen Sonnenbrand sollte man natürlich keinesfalls riskieren. „Ideal wäre, wenn man über den Sommer seinen Speicher auffüllt, um im Herbst und Winter davon zu zehren.“

Die gute Nachricht: Die Möglichkeit, Vitamin D überzudosieren, besteht zwar – kommt aber so gut wie nie vor. Über die Sonne kann eine Überdosierung nicht stattfinden, weil sich Vitamin D in der Haut von selbst abbaut.

Sonnen, Sonne, Sonnenschein: In der halben Saison braucht die Haut besonders viel Schutz

kann. Die bisher größte Studie zu Vitamin D aus den USA zeigt aber, dass wer keinen Mangel hat, kaum profitieren kann.

Dass das Prinzip „je mehr, desto besser“ bei Vitamin D nicht greift, weiß Karin Amrein von der Uni-Klinik für Innere Medizin der Med Uni Graz. „Vitamin D darf nicht überschätzt werden, es kann nicht jede Infektion verhindern.“ Klar sei laut der Medizinerin, dass ein Mangel an Vitamin D zusammen mit einer schweren Erkrankung eine denkbar ungünstige Kombination ergibt. „Gerade Menschen, denen ein schwerer operativer Eingriff bevorsteht oder die sich wegen einer Krebserkrankung einer Chemotherapie unterziehen müssen, sollten darauf achten, dass ihr Wert in Ordnung ist.“

Um zu erfahren, ob man an einem Vitamin-D-Mangel leidet, ist man auf eine Bestimmung des Wertes über einen Bluttest angewiesen. Nicht alle Bevölkerungsgruppen sind gleich stark betroffen. „Je kränker ein Mensch ist, desto

Der Faktor, der die Sonnenbrand-Gefahr zeigt

UV-Index. Wer ihn erfunden hat, wo die Daten zusammenlaufen, und warum er den Sonnenschutz beeinflussen sollte

Das Praktische vor:
- für "schattig" eines Baumes bekommt man – im Vergleich zur prallen Sonne – nur ein Viertel der UV-Beleuchtung ab.
- Werden UV-Strahlen von Wasser oder Schnee reflektiert, kommen rasch 20 Prozent Strahlung dazu.
- Ein Sonnenschirm reduziert die Belastung auf ein Zehntel. Wolken bieten keinen Schutz. Bei besonderen Bewölkungssituationen kann der UV-Index im Vergleich zum klaren Himmel sogar steigen.
- UV-Index 1992 hat Kanada den Wert eingeführt, weil die UV-Strahlung immer mehr ansteigt, nachdem sich das Ozonloch gebildet hatte. 1994 wurde der Index von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Maßstab angenommen. Die UV-Strahlung gibt neben persönlichen Faktoren (Haartyp, Genetik)

entscheidend dafür, wie schnell jemand einen Sonnenbrand bekommt – und im schlimmsten Fall Hautkrebs. Daher ist in Österreich das UV-Labor auch an der Medizin-Universität Innsbruck angedeutet. In Österreich laufen hier die Daten aus ganz Österreich zusammen. 16 Stationen in verschiedenen Lagen erfassen seit 1996 die medizinisch relevanten Anteile der UV-Strahlung (www.uv-index.at). Es ist eines

der dichtesten Netze weltweit. Das ist auch nötig, unterscheidet sich die Topografie Österreichs zwischen Boden- und Neusiedlersee doch gravierend.
Der UV-Wert schwankt nämlich nicht nur im Laufe eines Tages stark. Auch mehr Höhenmeter lassen ihn ansteigen. Und der Sonnenstand, nicht gerade die Temperatur.
Grundsätzlich gilt: Je höher der UVI, desto größer ist die Sonnen-

brand-Gefahr für ungeschützte Haut. In unseren Breiten rangieren die UV-Werte im Sommer in der Regel zwischen 5 und 6. In höheren Lagen, etwa in den Alpen, werden räumliche Werte von 11 erreicht. Besonders kritisch sind die UV-Werte am Äquator: Ein UV-Index von 12 und höher ist keine Seltenheit.
Weil der Mensch kein Frühwarnsystem für ultraviolette Strahlen hat, lohnt es sich also, den UV-Index im Auge zu behalten. Erwa mit Hilfe von Web-Apps. Die zeigen nicht nur Temperatur und Regen-Wahrscheinlichkeit, sondern auch – meist ignoriert – den UV-Index. Wer unsicher ist, wie hoch der Lichtschutzfaktor (LSF, englisch: SPF) des Sonnenschutzmittels sein sollte, kann sich an eine einfache Faustregel halten: Der LSF sollte mindestens doppelt so hoch sein wie der UV-Index.

„Jenseits von Violett“ und damit unsichtbar:

Ultraviolette Strahlung
1801 entdeckte der deutsche Physiker Johann Wilhelm Ritter die UV-Strahlung. Sie wird – je nach Wellenlänge – in UV-A, B und C eingeteilt. Weil die Erdatmosphäre (hauptsächlich in der Ozonschicht)

die Strahlung teils schluckt, gelangen nur die UV-A- und ein geringer Teil der UV-B-Strahlung zur Erdoberfläche. „Ultraviolett“ bedeutet übrigens „jenseits von Violett“, wobei Violett der Farbreiz der kürzesten noch sichtbaren Wellenlänge ist.

Sonnenschutz-Tipps: Was Sie wissen sollten

„Gut gemacht.“ Wer in die Sonne will, sollte sich vor der gefährlichen UV-Strahlung schützen – heißt: Einschmieren ist Pflicht. Wenn es darum geht, den richtigen Lichtschutzfaktor (LSF) zu wählen, sind jedoch viele unsicher. Welcher Haartyp welchen Schutz benötigt, wie viel Creme man vor dem Sonnenbad auftragen und wie oft man nachschmieren sollte, erklärt die Dermatologin Tamara Kopp:

„LSF 15 oder Sunblocker?“
Wer wissen will, wie lange er sich ohne Sonnenschutz in der Sonne aufhalten kann, muss seine Eigenschutzzeit kennen. „Das ist die Zeitspanne, in der die Haut ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden kann, ohne dass sie Schaden davonträgt“, sagt Kopp. Abhängig ist das vom Haartyp: Rötliche Personen mit hellen Haaren, Sommerrosen und hellen Augen bekommen sehr leicht Sonnenbrand. Ihre Eigenschutzzeit beträgt drei bis maximal zehn Minuten. Der empfohlene Lichtschutzfaktor ist 50+. Mit dunkelbraunem bis schwarzem Haar und dunklen Augen kann man ohne Sonnenschutz bis zu 45 Minuten in der Sonne verbringen. Der empfohlene Lichtschutzfaktor ist 15-20.
Wichtig: Hohe Eigenschutzzeiten bedeuten nicht, dass auf Sonnenschutz verzichtet werden darf, auch nicht im Schatten.

„Wie viel Creme ist genug?“
Erwachsene brauchen etwa 40 Milliliter Sonnenschutzmittel, um den ganzen Körper einzuschmieren. Dabei gilt: Mehr ist mehr – also auf jeden Fall sparsam auftragen. Nach dem Schwimmen und Abtrocknen bzw. Schwitzen muss der Sonnenschutz aufgefrischt werden. „Das verlängert allerdings nicht die Gesamtzeit, die man in der Sonne bleiben darf“, warnt Kopp.

„Ist teuer besser?“

„Die Frage ist nicht, ob günstig oder teuer, sondern wie gut der UVA- bzw. UVB-Sonnenschutzfilter ist“, sagt die Dermatologin. Produkttests haben wiederholt ergeben, dass günstiger Sonnenschutz bei der Abwehr schädlicher UV-Strahlen ebenso gut sein kann, wie teure Produkte aus der Parfümerie. Ein Vorteil beim Kauf Letzterer ist die Beratung: Apotheken führen hochwertige Sonnenschutzprodukte und bieten Fachberatung zu Verträglichkeit und Sonnenschutzfaktor.

„Stichwort Verträglichkeit: Bei empfindlicher Haut ist der beste Sonnenschutz, sich der Sonnenlicht zu lange die Krause auszuwaschen und textilen Sonnenschutz zu verwenden.“
Bei Sonnencreme gibt es Produkte zu wählen, die den Vermerk „auch für Allergiker geeignet“ aufweisen. Sie sollen keine Duftstoffe oder Konservierungsmittel beinhalten.

„Creme, Öl oder Spray?“
Beider Wahl: Produktart geht um die individuellen Bedürfnisse der Haut, ob sie eher trocken, oder eher fettig ist, ob man dazu neigt unter dem Schutzfilm zu schwitzen und daher eher eine leichte Textur benötigt, oder nicht“, sagt Kopp. Sprays lassen sich gut applizieren, weshalb besonders Männer sie bevorzugen. „Es besteht aber die Gefahr, dass der aufgesprühter Film zu dünn wird und der Schutz nicht optimal gegeben ist – daher immer reichlich sprühen.“ Nach dem Sonnenbad wirken After-Sun-Lotionen beruhigend auf irritierte Haut.

„Was tun bei Sonnenbrand?“
„Bei leichten Sonnenbränden sind vor allem kühlende kühlere Anwendungen zu empfehlen: Feuchte Umschläge, kühlende Pflegecreme und lipide Lotionen ohne Duftstoffe lindern die Entzündung.“ Panthenol fördert die Wundheilung, kühlende Joghurtwickel wirken beruhigend. „Das Wichtigste ist, sofort die Sonne zu meiden und sich ausschließlich im Schatten aufzuhalten, viel zu trinken und leichte Rinnig zu kühlen“, mit Kopp. Bei schwereren Sonnenbränden sollte man auf jeden Fall den Arzt aufsuchen. Das Krankenhaus wird bei blässigen Verbrennungen notwendig, wenn bei Erwachsenen mehr als zehn bis 15 Prozent der Körperoberfläche und bei Kindern mehr als fünf bis zehn Prozent der Körperoberfläche betroffen sind.

„MÄRCHEN PRATZALDIS“

Produkt-News: Acht Stunden lang matte Haut

Innovationen. Cremes können jetzt Schweißperlen auflösen und dank spezieller Inhaltsstoffe auch vor Staub schützen

lebrige, schwer zu verteilende Texturen, die vor allem bei hohem Lichtschutzfaktor weißeln – Sonnenschutzprodukte genossen jahrzehntlang keinen guten Ruf in der Beautybranche. Doch seit der Marktführer der ersten auf UV-Filtern basierenden Sonnencreme im Jahr 1933 hat sich einiges getan. Das Wissen über Röteln bei übermäßigem Sonnenbaden (Stichwort Hautkrebs) ist gestiegen, dementsprechend ist auch die Popularität von Produkten mit hohem Lichtschutzfaktor größer denn je.

Kampf gegen Schweiß

Die aktuell erhältlichen Texturen mit LSP 50+ hinterlassen längst keine weißen Spuren mehr – und können noch viel mehr als nur vor Sonnenstrahlen schützen. La Roche-Posay hat eine Serie namens

„Shaka Fluids“ entwickelt, die auf der Haut eine Schutzschicht bildet, die dank sogenannter Inermilmer-Technologie verhindert, dass der Sonnenschutz beim Schwitzen verläuft. Mit Schweiß hat sich auch die japanische Kosmetikmarke Shiseido genauer auseinandergesetzt und eine BB Cream auf den Markt gebracht, die Schweißperlen mithilfe einer Quick Dry Technology auflöst, damit sie schneller verdunsten. Sane acht Stunden matte Hautverspricht die französische Apothekenmarke Photoderm, deren Neulancierung „Photoderm Nude Touch“ nach dem Auftragen die Konsistenz von flüssig zu pudrig verwandelt.

Vor allem Luxusmarken versuchen nicht nur mit hohem Lichtschutzfaktor vor frühzeitiger Hautalterung zu schützen. Sisley will seine Kundinnen mit weißem

Lipinextrakt und konzentriertem Weizenkeimöl bei der Bekämpfung freier Radikale unterstützen. Kanebo stärkt die Barrierefunktion der Haut mit Niacinamid. Zinkoxid wehrt zusätzlich zu UV-Strahlen auch Staub und Pollen ab.

Schutz im Make-up

Wer es eilig hat, kann zu sogenannten Add-on-Produkten greifen. Statt im Gesicht zuerst Sonnen-

milch und nach einigen Minuten Foundation aufzutragen, hat sich die deutsche Hautpflege-Spezialistin Barbara Saurin „Sun Drops“ mit extrem leichter Textur einfällen lassen. Diese können einfach vor der Applikation mit der Foundation ver-

mischt werden. Den Hals sollten Sonnenanbeterinnen dabei nicht vergessen – er verrät bekanntermaßen das wahre Alter.

MARIA ZELINKO