18. JULI 2022 • GESUNDHEIT

»Jeder Sonnenbrand erhöht das Hautkrebsrisiko«

Die Sommerferien stehen an, Strand, Berge, blauer Himmel. Aber: Wieviel Sonne ist gesund? Der Dermatologe Christian Merkel erklärt im Interview, wie man sich optimal schützt – und welchen großen Fehler viele in der Sonne machen.

Interview: Margit Hiebl

Foto: Photocase / Christian Gode

Merken Teilen Feedback Drucken

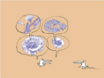
Herr Merkel, es ist Sommersaison, Millionen Deutsche hauen sich wieder stundenlang in die Sonne. Kann man gesund braun werden?
Christian Merkel: Schön wär's, gesunde Bräune gibt es nicht. Die Haut reagiert nur deshalb mit Bräune, weil sie geschädigt wurde und sich auf die Art schützen will. Eigentlich ist das ein Warnzeichen.

Das klingt radikal. Heißt das, wir sollten auf Sonne wo es geht

verzichten?
Ich will keine Spaßbremse sein: Wenn man sich an die Regeln hält, die Haut gut schützt und die Sonne vernünftig dosiert, darf man sie auch mal genießen. Wichtig ist: Nie zu lange ohne Sonnenschutz in die Sonne und wenn man doch länger geht, den Lichtschutzfaktor hoch genug wählen.

Das heißt: Eine leichte Bräune ist okay?
Sie lässt sich durch Outdoor-Aktivitäten wie Schwimmen oder Radfahren in den Sommermonaten ja gar nicht vermeiden. Sie sollte aber langsam und kontinuierlich entstehen. »Stundenlanges Sonnenbaden«, wie viele das machen in den Sommerferien, ist aber wirklich ungesund – die Haut reagiert mit Zellschäden.

Meistgelesen diese Woche:



Chice Frisur, Frollein!

Unser Leser würde bekannten und befreundeten Frauen gern mehr Komplimente machen – seine Partnerin sagt aber, das sei Anmache. Wer hat Recht? Unsere Kolumnistin klärt auf.

Dr. med. Christian Merkel ist Dermatologe, Allergologe und Ernährungsmediziner im Haut- und Laserzentrum an der Oper in München.

Mal ein Sonnenbrand, denken viele, ist halb so wild.
Von wegen! Jeder Sonnenbrand zählt und erhöht das Hautkrebs-Risiko. Der Sonnenbrand ist eine echte Verbrennung ersten oder

zweiten Grades der Haut, wie bei einer Brandverletzung. Der Körper entwickelt eine Entzündungsreaktion im Sinne einer Warnfunktion. UV-B-Strahlen führen dabei zu den akuten Entzündungszeichen wie Rötung, Schmerzen oder sogar Bläschen. Langfristig kommt es hierdurch zu DNS-Schäden, die in der Folge zu Hautkrebs führen können. UV-A-Strahlen dringen noch tiefer in die Haut ein und schädigen dort Bestandteile des Gerüstes unserer Unterhaut, das Kollagen zum Beispiel. Die Folge: Unsere Haut wird weniger straff und elastisch.

Wenn es doch zu einem Sonnenbrand gekommen ist – was hilft?
Acetylsalicylsäure, also: Aspirin. Am besten ein Gramm, also zweimal 500 Milligramm einnehmen, das blockiert die Entzündung. Weiter helfen kühlende Maßnahmen wie Kältepacks – aber nicht aus dem Eisfach, sondern aus dem Kühlschrank. Auch Quarkwickel tun gut. Nach dem Kühlen empfiehlt es sich, eine antientzündliche Creme aufzutragen, zum Beispiel mit Hydrokortison, die es rezeptfrei in der Apotheke gibt. Entwickeln sich Blasen, muss man zum Hautarzt.

ANZEIGE

Wird klassisches Sparen wieder rentabel?

Sparen mit hohem Sicherheitsbedürfnis – neue Chancen für diejenigen, die ihre Spareinlagen möglichst sicher und gewinnbringend anlegen wollen.

Das hauteigene Sonnenkontingent soll 50 Stunden im Jahr nicht überschreiten, heißt es.
Das ist schnell aufgebraucht im 14-tägigen Mallorca-Urlaub. Das war mal eine Faustregel. Aber so genau kann man das nicht festmachen, und meistens bleibt es dabei auch nicht. Man sitzt mal mittags draußen, ist am Wochenende in den Bergen … Wie viel Sonne jemand verträgt, ist individuell unterschiedlich. Sicher aber ist: Je weniger man abbekommt, desto besser ist es für die Gesundheit der Haut.

Wie sieht es dann mit der Vitamin-D-Versorgung aus?
Die Haut braucht UV-B-Strahlen zur Bildung von Vitamin D, aber laut neuerer Studien deutlich weniger als bisher angenommen. Es genügt, Gesicht, Hände und Arme zwischen März und Oktober zwei- bis dreimal pro Woche der Sonne auszusetzen. Und auch nur halb so lange wie die Eigenschutzzeit der Haut dauert, also, die Zeit, die man in der Sonne verbringen kann, ohne dass die Haut sich rötet.

Wie lange ist das für gewöhnlich?
Der Eigenschutz der Haut variiert je nach Hautpigmenttyp: Bei helleren Hauttypen mit roten Haaren und blauen Augen sind es etwa zehn Minuten, bei denen mit dunklen Haaren und Augen bis zu 30 Minuten. Spätestens dann sollte man cremen.

»Auch am letzten Urlaubstag kann man sich einen Sonnenbrand einfangen.«

Wie hoch muss der Lichtschutzfaktor sein?
Das kommt auf viele Bedingungen an. Wo geht man in die Sonne? Wann? Wieviel Sonne verträgt man? Wieder geht es um die Eigenschutzzeit der Haut. Diese verlängert sich beim Auftragen des Sonnenschutzes um den jeweiligen Faktor, man kann das leicht ausrechnen: Eigenschutzzeit multipliziert mit dem angegebenen Sonnenschutzfaktor. Bei Faktor 20 und einer Eigenschutzzeit von zehn Minuten sind das also 20 mal zehn Minuten, also 200 Minuten. Wir Dermatologen empfehlen, sicherheitshalber ein Drittel unter der Zeit zu bleiben. In diesem Beispiel hieße das: An diesem Tag ist man rund zwei Stunden lang sicher. Da sehen Sie schon, dass Sie mit Faktor 20 an einem ausgiebigen Sonnentag nicht weit kommen. An Tagen, in denen man nur auf dem Weg ins Büro der Sonne ausgesetzt ist, reicht die Pflege damit. Und wer nicht rechnen möchte, ist mit Faktor 50 immer auf einem guten Weg. Mittlerweile gibt es auch Gadgets wie Armbänder, Sportuhren und Apps, um die eigene Schutzzeit zu messen.

Wenn man dann nachcremt, verlängert sich der Schutz erneut?
Das ist einer der gängigsten Irrtümer! Das Nachcremen erhält nur den errechneten Schutz des jeweiligen Faktors, verlängert ihn aber nicht erneut. Zurück zu unserem Beispiel: Wenn man mit Sonnenschutzfaktor 20 nachcremt, kann man nicht weitere zwei Stunden sicher in der Sonne bleiben. Hat man in der Zwischenzeit gebadet oder stark geschwitzt und der Schutz ist ab, muss man nachcremen. Daher muss man nach dem Baden und starkem Schwitzen immer nachcremen. Generell, auch wenn man länger in der Sonne bleibt, empfiehlt es sich, alle zwei Stunden nachzucremen, um den Schutz zu erhalten.

Hält wasserfester Sonnenschutz auch länger?
Wasserfest bedeutet, dass der UV-Schutz nach zweimal 20 Minuten

Baden nur noch halb so wirksam ist. Aber Wasserratten vergessen natürlich schnell die Zeit. Auch durch Duschen und Abtrocknen wird einiges entfernt. Deshalb unbedingt nachcremen.

Wie viel Sonnenschutz sollte man auftragen?
Die meisten tragen zu wenig auf. Als Faustregel kann man sich merken: pro Körperregion einen dicken Strang, gemessen von der Spitze des Mittelfingers bis zu Handwurzel. Bei Sprays: etwa 15 Sprühstöße pro Region – anschließend mit der Hand verteilen, damit der Schutz lückenlos ist.

Darf man dann sofort in die Sonne?
Lieber eine halbe Stunde warten, chemischer Sonnenschutz muss sich erst entwickeln. Mineralischer Sonnenschutz wirkt theoretisch sofort. Am besten morgens im Bad eincremen, dann nimmt man auch die Stellen mit, die man sonst unterm Rand der Badekleidung vergisst.

Am Meer muss man noch vorsichtiger sein, heißt es. Warum?
Die UV-Strahlung ist stärker, auch durch die Reflektion von Wasser und Sand. Und je näher man am Äquator ist, desto direkter steht sie über einem, und die Verbrennungsgefahr ist nochmal höher. Auch unter Wasser ist sie nicht zu unterschätzen: 60 Prozent der UV-B-Strahlen und 85 Prozent der UV-A-Strahlen dringen fast einen halben Meter unter die Wasseroberfläche ein und wirken wie in der prallen Sonne. Bleibt man länger drin, empfiehlt sich der wasserfeste Sonnenschutz also sehr. Danach muss man aber eben trotzdem nachcremen.

Auch Bergsonne gilt als heikel. Warum?
Je höher man kommt, desto intensiver ist die Sonneneinstrahlung – pro 1000 Höhenmeter steigt sie um rund ein Achtel. Auch bei Wolken und Nebel. Vielen ist auch nicht bewusst, schon in ihrem Gebirgsurlaubsort auf dem Berg zu sein, also zum Beispiel auf 1000 Meter. Mein Tipp: Beim Hiken und Biken immer schwitzfesten Sonnenschutz auftragen – und weil man sich auch mal übers Gesicht wischt, eine Tube in den Rucksack packen.

Genügt nach der ersten Urlaubswoche ein niedrigerer Faktor?
Die Haut hat sich zwar ein bisschen angepasst und versucht, sich durch Pigmentierung und Verdicken der Hornschicht selbst zu schützen. Aber: Den Stress hat auch sie im Urlaub nicht verdient: Bleiben Sie beim hohen Faktor. Auch am letzten Urlaubstag kann man sich einen Sonnenbrand einfangen. Wichtig auch: Weiterhin die

Mittagszeit für ein Sonnenbad meiden – denn die UV-Belastung ist von zwölf bis 15 Uhr am höchsten.

Wird man denn trotz hoher Sonnenschutzfaktoren braun?
Ja, es dauert nur länger. Denn auch trotz Sonnenschutzfaktor werden die Pigmentzellen angeregt, Melanin zu bilden, die Haut bräunt also trotzdem, wenn auch langsamer und schonender. Der Mythos, dass man mit Sonnenschutzfaktor 30 braun wird und mit Faktor 50 nicht, ist also falsch. Es empfiehlt sich, immer zum höheren Schutzfaktor zu greifen.

Und im Schatten?
Rund 40 Prozent der UV-Strahlen erreichen uns auch da und werden durch die Umgebung – heller Sand, weiße Mauern, Wasser – reflektiert. Schatten ist immer besser als pralle Sonne, es ist aber keine sonnenbrandfreie Zone.

Lotion, Creme oder Spray?
Wer zu fettiger Haut oder Akne neigt, wird mit Gel oder fettarmen Fluids glücklicher werden. Trockene Haut mag lieber cremige Texturen. Sprays eignen sich gut bei behaarter Haut. Welches Produkt man auch wählt, entscheidend ist, dass es einem taugt, dann trägt man es lieber auf.

> **»Wer noch Sonnencreme vom vorigen Urlaub hat, hat wahrscheinlich zu wenig gecremt«**

Brauchen Männer eine andere Sonnenpflege als Frauen?
Nein, aber: Männer sind in Bezug auf Sonnenpflege nachlässiger, besonders beim Nachcremen. Daher sollten sie grundsätzlich ein Mittel mit Lichtschutzfaktor 50 anwenden. Sonnensprays sind besonders einfach in der Anwendung und hinterlassen keinen Film auf der Haut. Achtung: Sollten die Haare lichter werden, unbedingt die Kopfhaut mitbehandeln. Die häufigste Lokalisation für weißen Hautkrebs bei Männern ist die Kopfhaut.

Brauchen Kinder spezielle Sonnenpflege?
Ja. Die Hautschutzbarriere ist nicht so ausgereift wie beim Erwachsenen. Ein Teil der Hautstammzellen ist noch näher an der

Oberfläche, damit näher an der UV-Strahlung – so steigt die Gefahr der Zellschädigung. Kleinkinder sollten nach Möglichkeit nicht in die pralle Sonne, Babys unter einem Jahr gar nicht. Mein Tipp: Spielanreize im Schatten schaffen, Sonnenschirm aufstellen und mit T-Shirt, Hose und Hütchen für extra Schutz sorgen. Und alles, was nicht bedeckt ist, wird mit reizarmen Kinder-Sonnenschutzprodukten eingecremt.

Was bringen T-Shirts oder Hüte mit UV-Schutz?
Empfehlenswert, auch für Erwachsene. Als Anhaltspunkt: UPF 50 heißt, dass das Kleidungsstück weniger als ein Fünfzigstel Strahlung durchlässt. Nicht verkehrt auch im Wasser, weil man beim Schnorcheln die Zeit vergisst. Allerdings wäscht sich der Schutz mit der Zeit aus – deshalb häufiger ein neues Teil kaufen.

Es gibt Sonnencremes mit mineralischen und solche mit chemischen Filtern. Was ist der Unterschied? Und welcher funktioniert besser?
Beide Arten von Lichtschutzfaktoren, die in Sonnenschutzcremes enthalten sind, funktionieren. Mineralische Filter bestehen aus weißlichen, relativ großen Partikeln aus Titaniumdioxid und Zinkoxid. Sie reflektieren die UV-Strahlung und wehren sie so ab. Diese Filter werden vor allem in Produkten für Kinder und bei sehr hoher Sonnenexposition, wie sie zum Beispiel Surfer haben, verwendet – denn sie bieten einen sehr hohen Schutz. Moderne Sonnenschutzpräparate für ältere Kinder und Erwachsene enthalten meist eher chemische oder organische Filter, die UV-Strahlen in der obersten Hautschicht in Wärme umwandeln.

Zu beiden Filter-Arten gibt es Kritik.
Bei den mineralischen Filtern geht es um ihre kleinste Form, die Nanopartikel, die dafauf der Haut keinen weißen Film erzeugen und von denen immer mal wieder gesagt wird, sie würden in die Haut einziehen. Laut dem Bundesinstitut für Risikoforschung ist aber keine Aufnahme von Nanopartikeln durch gesunde Haut nachweisbar. Bei einigen chemischen Filtern geht es um den Verdacht, sie könnten hormonähnlich wirken. Das zeigte sich bei Mäusen, denen man diese in hoher Dosis im Futter verabreicht hatte. Dass dies auch beim Auftragen in geringer Dosis auf die Haut beim Menschen gilt, haben Studien nicht gezeigt. Dennoch wurden Stoffe wie Oxybenzon von vielen Herstellern vorsorglich herausgenommen. Ist zumindest besser für die Umwelt, denn zum Beispiel Meerestieren bekommen sie nicht gut, wenn sie beim Baden weggespült werden.

Kann man die Sonnencreme vom Vorjahr noch verwenden?

Wie jede Kosmetik hält Sonnencreme bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum. Ab dem Öffnen ist die Creme dann so lange nutzbar, wie das auf dem kleinen Tiegel-Icon steht, das auf jeder Packung zu finden ist. Das ist ein kleines Töpfchen mit offenem Deckel. Hat die Creme aber lange in der prallen Sonne gelegen, entsorgt man sie lieber, weil die Schutzwirkung nicht mehr gewährleistet ist. Übrigens: Wer noch Sonnencreme vom vorigen Urlaub hat, hat wahrscheinlich zu wenig gecremt.

Gesundheit!

Süddeutsche Zeitung Magazin
Gesundheit!

Fit, entspannt, zufrieden: der SZ-Magazin-Newsletter für ein gesundes Leben.

○ *Frau* ○ *Herr* ○ *Divers*

Vorname *Nachname* *Ihre E-Mail-Adresse **

☐ *Ich bin mit der Auswertung meiner Newsletter-Nutzung einverstanden. Mehr zu Widerruf und Datenschutzerklärung.* ** Pflichtfeld*

Newsletter bestellen

Der Sonnenschutzfaktor gibt den Schutz vor UV-B-Strahlen an. Wie weiß ich, ob auch der Schutz vor UV-A-Strahlen reicht?
In Deutschland ist UV-A-Schutz nicht deklarationspflichtig. Einen Anhaltspunkt liefert aber ein Logo, das manche Hersteller nutzen: ein Kreis, in dem »UVA« steht. Das Logo besagt, dass ein Drittel der UV-Filter ausschließlich Schutz vor UV-A-Strahlen bietet, nach einer Empfehlung der Europäischen Kommission. Demnach muss bei Faktor 30 der UV-A-Schutz 10 betragen. Generell gilt: Der UV-A Schutz sollte so hoch wie möglich sein. Im Zweifelsfall in der Apotheke nachfragen oder im Internet recherchieren.

Im Wetterbericht hört man immer öfter vom UV-Index. Was besagt der?
Der Index gibt Richtwerte für die UV-Bestrahlungsstärke an. Er wurde von der Weltgesundheitsorganisation definiert und ist weltweit einheitlich. Je höher er ist, desto höher die Bestrahlung und die Sonnenbrandgefahr. Ab UV-Index 3 ist Schutz erforderlich.

Wie sieht es bei Städtetrips aus: Macht die Luftverschmutzung die Sonne aggressiver, wie man oft lesen kann?

Korrekt. Feinstaub setzt sich auf unserer Haut ab und macht sie empfindlicher gegenüber der Sonnenstrahlung, weil die eigene Schutzbarriere gestört wird. Auch der UV-Index ist in Städten häufig höher, daher muss man auch bei Städtereisen an Sonnenschutz denken.

Immer häufiger findet man auch getönte Sonnenpflege…
… in diesem Jahr ein echter Trend. Sonnencreme mit Tönung ist ein Produkt, das in verschiedenen »Hauttönen« erhältlich ist und neben dem Lichtschutzfaktor eine Abdeckung der Haut vergleichbar mit einem Flüssig-Make-Up bewirkt. Wer ohnehin Make-up aufträgt, spart sich damit morgens einen Pflegeschritt, und die Farbpigmente in dem getönten Produkt bieten einen zusätzlichen UV-Schutz. Dermatologisch gesehen sind diese Produkte für alle geeignet und können neben dem Lichtschutz auch kleine Unregelmäßigkeiten der Haut abdecken. Vorteil gegenüber Make-up-Produkten mit Sonnenschutz: Die Filter sind deutlich höher und leistungsstärker.

In welcher Reihenfolge trägt man Sonnenschutz, Pflege und Make-up auf?
Als erstes führt man seine normale Skincare-Routine durch. Dann kommt die Sonnencreme, die bei der richtigen Zusammensetzung auch als Feuchtigkeitsspender fungieren kann. Im Anschluss wird Make-up aufgetragen. Tipp: Der Wirkstoff Vitamin C kann den Sonnenschutz unterstützen und Pigmentstörungen vorbeugen - wer also ein Serum für den Sommer sucht, sollte auf eines mit Vitamin C setzen!

Braucht man After-Sun-Pflege oder reicht normale Bodylotion?
Wenn die eigene Bodylotion beruhigende und feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe wie Panthenol oder Hyaluronsäure enthält, dann reicht sie. Ansonsten empfehle ich schon, eine After-Sun-Pflege zu benutzen. Und nicht nur, wenn die Haut gereizt ist, sondern immer nach einem Tag an der Sonne, um auch nicht bemerkte Microschädigungen und Trockenheit zu behandeln.

Ist nach dem Sommer die Sonnenschutz-Saison beendet?
Nein, auf keinen Fall. Durch den Klimawandel ändert sich die Bewölkungssituation, auch über Deutschland. Es gibt mehr Sonnenstunden, auch im Winter, und wie wir wissen, ist die UV-Strahlung auf dem Berg nicht ohne. Sonnenschutz ist auch ein Herbst- und Winterthema. Also sollte man am besten immer eine kleine Tube Sonnenschutz dabeihaben. Sonne scheint nicht nur im Urlaub, sondern auch am Kinderspielplatz, beim Joggen, auf dem Fahrrad zur Arbeit, im Cabrio und im Biergarten.

Das könnte Sie auch interessieren:

SZ Plus Wie bleibe ich gesund im Urlaub?

Die Sommerferien sind die schönste Zeit des Jahres – bis auf der Alpenhütte die Bettwanzen zubeißen und im Meer die Qualle sticht. Und dann? Der Reisemediziner Markus Frühwein erklärt, wie man die gängigsten Urlaubskrankheiten behandelt und wann nur noch ein scharfes Curry hilft.