

SONNEN OHNE REUE

Sonnenbrand!

Sonne genießen –
aber richtig

Schmerzen statt Erholung, feuerrot statt sexy braun - jeder zweite Sonnenhungrige holt sich bereits in den ersten beiden Urlaubstagen einen Sonnenbrand. Zu besichtigen an jedem Strand. Dabei ist Vorbeugen so einfach.

Wer beim Strandurlaub auf Sonnencreme verzichtet, riskiert seine Gesundheit. Denn jeder Sonnenbrand erhöht das Hautkrebsrisiko. Generell gilt: Je höher der Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels, umso wirkungsvoller ist Ihre Haut vor Sonnenbrand geschützt. Ein Freibrief für Sonnenanbeter sind diese Mittel jedoch nicht, denn auch wiederholtes Auftragen verlängert nicht die Schutzdauer. Trotzdem ist es empfehlenswert, sich häufiger einzucremen, denn Baden und Schwitzen, Abtrocknen und Spielen im Sand lassen die Schutzwirkung rasch schwinden. Die Höhe des Licht-

schutzfaktors sollten Sie an die „Sonnenlage“ Ihres Reiseziels und an Ihren individuellen Hauttyp anpassen. Fragen Sie Ihren Apotheker, welches Mittel für Ihre Pläne am geeignetsten ist. Empfehlenswert sind Sonnenschutzpräparate, die sowohl UV-B- als auch kurz- und langwellige UV-A-Strahlen filtern. Außerdem sollten sie wasserfest und hautverträglich sein. **Ein Sonnenbad weckt die Lebensfreude und kann je nach „Lage“ auch sehr stimulierend wirken. Siehe Foto. Vorsicht! Wichtig dabei ist dennoch ein wirksamer Sonnenschutz.**

Sonnenbrand

Die Haut reagiert auf übermäßige Sonneneinstrahlung mit einem Sonnenbrand. Es kommt zu Brennen, schmerzhafter Rötung, Schwellung oder sogar Blasenbildung auf der Haut. Die betroffenen Stellen bilden bei leichtem Druck mit dem Finger kurzzeitig eine weiße Stelle innerhalb der Rötung. Bei starkem Sonnenbrand kann es auch zu Kreislaufbeschwerden, Fieber und Übelkeit kommen (Sonnenstich). Die Symptome treten 1-24 Stunden nach dem Sonnenbad auf. Langfristig führen häufiger Sonnenbrand und regelmäßige Sonnenbäder zu vorzeitiger Hautalterung und erhöhen das Risiko für Hautkrebs Erkrankungen. Besonders gefährdet sind Personen mit heller Haut und mit roten oder blonden Haaren oder Leberflecken (Leber- und Pigmentflecken). Besonders stark ist die Sonne im Schnee, am Strand und im Wasser, da es durch die hellen Flächen zu einer verstärkten Reflexion der Sonnenstrahlen kommt. Auch in großer Höhe und in südlichen Breitengraden ist die Sonneneinstrahlung deutlich wirkungsvoller als bei uns. Besonders sonnenbrandgefährdet sind die sog. Sonnenplateaus, wie Schultern, Nase und Füße. Die Haut gewöhnt sich an die Sonne, indem sie sich verdickt und das Pigment (Farbstoff) Melanin einlagert, der die Haut gebräunt aussehen



läßt. Eine langsame Bräunung ist gleichmäßiger und hält länger. Verantwortlich für Bräunung und Sonnenbrand sind kurzwellige, energiereiche UV-Strahlen. Man unterscheidet UV-A Strahlen, die etwas langwelliger sind und die für die Bräunung, aber auch für Sonnenallergie, Hautalterung und das erhöhte Hautkrebsrisiko verantwortlich sind, und die energiereicheren UV-B-Strahlen, die Hautschädigungen beim Sonnenbrand hervorrufen. Es gibt Sonnenschutzmittel, die nur die UV-B-Strahlung herausfiltern. Besonders empfindliche Personen sollten sogenannte Breitbandfilter verwenden (UV-A und UV-B).

Häufigste Ursachen

- Zu lange Sonnenbäder.
- Unterschätzung der Sonneneinstrahlung an bewölkten Tagen.
- Verwendung von Sonnencreme mit zu niedrigem Lichtschutzfaktor.

Was Sie tun können

- Kühlen der betroffenen Stellen mit feuchten Umschlägen.
- Auftragen von antiallergischen Gelen gegen die Rötung und das Brennen. Gele sind hier besser als Salben, da sie kühlend wirken.
- Reichlich trinken.
- Gegen die Schmerzen helfen Mittel mit Paracetamol oder Acetylsalicylsäure.
- Nach der akuten Phase eine feuchtigkeitsspendende Hautlotion, eventuell mit wundheilenden Stoffen, z.B. Aloe oder Dexpanthenol, auftragen.

Wann Sie zum Arzt müssen

- Bei starken Verbrennungen (Blasenbildung, Schmerzen).
- Wenn zusätzlich Allgemeinsymptome eines Sonnenstichs oder Hitzschlages wie Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen, hohes Fieber oder Schüttelfrost auftreten.
- Wenn kleine Kinder betroffen sind.

Was Ihr Arzt tun kann

- Verordnung stärkerer entzündungshemmender Substanzen (z.B. mit Cortison).

Vorbeugung

- Möglichst überhaupt keine ausgedehnten Sonnenbäder nehmen. Lieber im Schatten „sonnen“ und nie in den Mittagsstunden.
- Die Dauer des Sonnenbades muß dem Hauttyp und der Region angepaßt werden. Jeden Tag darf dann das Sonnenbad etwas länger dauern. Mit Sonnencreme kann die Dauer des Sonnenbades verlängert werden. Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wieviel mal länger man mit dieser Sonnencreme in der Sonne bleiben kann als ohne Sonnenschutzfaktor. Hellhäutige Personen sollten z.B. am Anfang nicht länger als ca.10 Minuten in der Sonne bleiben. Mit einem Sonnenschutzmittel LSF 6 verlängert sich diese Zeit auf 60 Minuten.
- Lieber einen höheren Lichtschutzfaktor verwenden.
- Die Sonnencreme ca. eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad auftragen.
- Für das Gesicht eine Sonnenchutzcreme mit besonders hohem Faktor auftragen. Für den Körper empfiehlt sich eine Milch, die sich besser verteilen läßt als eine Creme. Sonnenöle sind nur für sonnengewöhnte Personen geeignet. Beim Baden wasserfeste Sonnenschutzcreme verwenden.
- Allergieempfindliche Menschen und Personen mit Sonnenallergie (Hautallergie) sollten Sonnenschutzgele verwenden, die ohne Emulgatoren und Konservierungsstoffe hergestellt werden.
- Babys und kleine Kinder nie unbedeckt der Sonne aussetzen (T-Shirt, Kopfbedeckung).

Achtung:

Bei Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Tetracyclin-Antibiotika) darf man nicht in die Sonne gehen.

Lust auf

„gesunde“ Bräune

Sonne ist ein echter Schönmacher: Sie entspannt, sorgt für gute Laune und spendet neue Energie. Wer sich ihr jedoch zu lange aussetzt, macht nur allzu bald Bekanntschaft mit Ihren gefährlichen „Schattenseiten“: Es drohen Sonnenbrand, Hitzschlag und Abwehrschwäche.

Hoffentlich gut eingecremt

Unter dem Einfluss von Sonnenlicht produziert der Körper weniger Melatonin. Damit gibt er dem Gehirn den Befehl „Sei wach!“ Sonne bewirkt also, dass Sie sich fit und frisch fühlen. Dass Licht allgemein stimmungshebend wirkt, ist aus der Therapie von Depressionen bekannt. Auch das Immunsystem profitiert von den Sonnenstrahlen, wenn sie in Maßen genossen werden: Sie steigern die Bildung von „Killerzellen“, die eindringende Krankheitserreger vernichten können. Diese immunstimulierende Wirkung, die zur Folge hat, dass wir in lichtreichen Monaten weniger krank sind, kann aber schnell ins Gegenteil umschlagen, denn zu viel Sonne schwächt das Immunsystem.

Jetzt den Schatten genießen

Braun sein ist in unserer Gesellschaft „in“. Das verleitet viele Urlauber, zu unvorsichtig mit der Sonne umzugehen: Jeder Zweite holt sich bereits in den ersten beiden Ferientagen einen Sonnenbrand. Das ist nicht nur äußerst unansehnlich, sondern auch sehr gefährlich. Denn jeder Sonnenbrand erhöht das Hautkrebsrisiko.

Sonnenbrand droht auch unter Wasser

Die Sonne hat auch ihre Schattenseiten: Sie lässt die Haut vorzeitig altern und erhöht die Gefahr von Hautkrebs. Dies gilt besonders dann, wenn ein Übermaß an UV-Strahlung zu einem Sonnenbrand geführt hat. vor allem für hellhäuti-

ge Menschen sind Produkte mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 15 empfehlenswert.

Wichtig: Auch wenn Sie wasserfeste Produkte verwenden, sollten Sie sich häufiger eincremen; wer schwimmt oder viel schwitzt etwa alle zwei bis drei Stunden. Cremen Sie auf alle Fälle auch die Lippen mit ein oder verwenden Sie einen Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor.

Sonne stärkt schwache Knochen

Sonnenlicht hat auch seine guten

Seiten: Es sorgt beispielsweise dafür, dass unserem Körper ausreichend Vitamin D zur Verfügung steht. Dieses Vitamin ist wichtig für feste Knochen. Unser Organismus kann Vitamin D aus Vorstufen selbst produzieren - dazu benötigt er jedoch Sonnenlicht. Ohne den Einfluss von UV-Strahlung bleibt das

Vitamin wirkungslos. Schon weniger als 30 Minuten Sonnenbestrahlung pro Tag genügen für ausreichende Vitamin-D-Spiegel. Sonnenbaden ist damit auch ein aktiver Beitrag zum Schutz vor Osteoporose.

Wenn Sie die Sonne trotz aller Vorsichtsmaßnahmen verbrannt hat, müssen Sie jede weitere Sonneneinstrahlung meiden, bis der Sonnenbrand abgeheilt ist. Lindernd wirken kühle Kompressen. In der Apotheke gibt es kühlende Gele gegen Sonnenbrand. Ihre speziellen Wirkstoffe, sogenannte Antihistaminika, lindern den Juckreiz und den Schmerz. Zudem sorgen sie dafür, dass der Sonnenbrand rascher abklingt. Sie sollten in der Reiseapotheke einen festen Platz haben. Wer zu einer Sonnenallergie neigt, sollte nur Präparate mit hohem Lichtschutzfaktor wählen, die auch vor UV-A-Strahlen schützen und frei von reizenden

Stoffen sind. Unter einer Sonnenallergie leiden schätzungsweise zehn bis zwanzig Prozent der Bevölkerung. Typisch hierfür ist, dass nach dem Sonnenbad vor allem am Dekolleté und im Gesicht stark juckende, nässende Pickelchen und Pusteln auftreten. Betroffen sind vor allem Menschen mit sehr lichtempfindlicher Haut. Vermutlich lösen die UV-A-Strahlen im Sonnenlicht diese unangenehmen Hauterscheinungen aus.

Kalzium-Kur gegen Sonnenallergie

Vorbeugen kann man durch eine Kalzium-Kur: Beginnen Sie schon ein bis zwei Wochen vor dem Urlaub mit der Einnahme von 1.000 Milligramm Kalzium pro Tag, am besten in Form von Brausetabletten und nehmen Sie den wertvollen Mineralstoff bis eine Woche nach Ende der Sonnenexposition ein.