

«MÖGLICHST JEDE HAUTRÖTUNG VERMEIDEN»

SCHWEIZER FAMILIE: Dürfen wir überhaupt noch an die Sonne?

MONIKA HESS SCHMID: Auf Ferien im Süden oder in den Bergen muss niemand verzichten, solange er vernünftig mit der Sonne umgeht. Die wirksamste Regel ist, möglichst jede Rötung der Haut zu vermeiden. Sonnendichte Kleider sowie ein geeignetes Sonnenschutzmittel sind unverzichtbar.

Gibt es eine gesunde Bräune?

Nein, denn jede Bräunung setzt einen Hautschaden voraus. Bis zu einem gewissen Mass kann der Körper diese Schäden durch sein eigenes Reparatursystem beheben. Eine erhöhte Strahlenbelastung führt indes zu bleibenden Zellschäden und damit zu einem erhöhten Hautkrebsrisiko.

Wird die Hautkrebsgefahr bei uns unterschätzt?

Ja, eindeutig. Das Hautkrebsrisiko nimmt jedes Jahr zu. Das Problem ist, dass der «Kampf» gegen die UV-Strahlung auch ein Kampf gegen das vorherrschende Schönheitsideal ist. Braune Haut wird immer noch mit Jugend und Schönheit gleichgesetzt.

Wer ist besonders gefährdet?

Personen mit einem oder mehreren der folgenden Merkmale: heller Hauttyp, mehr als hundert Muttermale, häufiger Sonnenbrand, häufige Solariumbesuche, Hautkrebskrankungen in der Familie sowie Immunschwäche.

Wann und wie oft ist ein Hautcheck nötig?

Oben erwähnte Personen sollten sich alle ein bis zwei Jahre vom Hautarzt untersuchen lassen.

Lässt sich der Eigenschutz unserer Haut aufbauen?

Wichtigster Eigenschutz ist die durch UVB-Strahlen erzeugte «Lichtschwiele», eine Verdickung der Hornhaut, die nach 14-tägiger Sonnenstrahlung aufgebaut wird und einen Teil der UV-Strahlen abfängt.

Macht Vorbräunen im Solarium also Sinn?

Eine Vorbräunung mittels Solarien ist möglich, aber nicht ratsam, weil damit auch eine erhöhte UVA-Strahlung in Kauf genommen werden muss.

In letzter Zeit sind Sonnenschutzprodukte wegen hormoneller Substanzen ins Kreuzfeuer geraten.

Was ist da dran?

Es gibt Untersuchungen an Ratten, dass einige UV-Filtersysteme eine östrogene Wirkung aufweisen. Eine Nebenwirkung am Men-

MONIKA HESS SCHMID, Dermatologin aus Zürich, rät zu sonnendichter Kleidung sowie einer dem Hauttyp entsprechenden Crème.



schen konnte jedoch nicht nachgewiesen werden. Trotzdem sollten in Zukunft andere, besser abbaubare Filtersysteme eingesetzt werden.

Macht ein LSF ab 40 überhaupt Sinn?

Ja. Studien zeigen, dass der Anwender in der Regel nur knapp die Hälfte der benötigten Menge aufträgt, sodass der angenommene Sonnenschutzfaktor meist erst gar nicht erreicht wird.

Wie wichtig ist UVA-Schutz?

Sehr wichtig. Von der gesamten UV-Strahlung sind 5 Prozent UVB-, die übrigen 95 Prozent UVA-Strahlen. UVA-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein. Eine Überdosis kann zu Sonnenunverträglichkeit, vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs führen.