

FAQ Sonnenschutz



UV-Strahlen und Lichtschutz

Welche Schäden werden durch UV-Strahlen hervorgerufen?

Neben dem Sonnenbrand, der als direkter Schaden durch UVB-Strahlen zu sehen ist, können auch UVA-Strahlen längerfristig die Haut schädigen. Heute weiss man, dass die lichtbedingte Hautalterung, welche sich durch ein typisches Faltenbild, Schläffheit und Pigmentstörungen bemerkbar macht, durch jahrelanges Einwirken von UVA-Strahlen entsteht. Aber auch Störungen des Abwehrsystems der Haut, wie etwa Sonnenallergien (Polymorphe Lichtdermatosen) sind auf UVA-Strahlen zurückzuführen. Nicht zuletzt ist übermässige Sonnenexposition ein Risikofaktor für Hautkrebs.

Woran erkenne ich den richtigen Lichtschutzfaktor für mich?

Der Lichtschutzfaktor (LSF) sollte nach dem Phototyp der Haut und der daraus resultierenden Eigenschutzzeit gewählt werden. Die Eigenschutzzeit der Haut wechselt stark mit der geographischen Breite. Im Mittelmeerraum vermindert sich diese Eigenschutzzeit um ungefähr 30 Prozent, in tropischen Ländern um 50 Prozent. Auch ist die Höhenlage zu berücksichtigen,

da besonders die UVB-Strahlung in der Höhe zunimmt. Als Faustregel kann gelten: je 1000 Höhenmeter verstärkt sich die UVB-Strahlung um 10 Prozent. Erhöhte Empfindlichkeit kann während der Schwangerschaft und bei der Einnahme gewisser Medikamente bestehen. Hier helfen Arzt und Apotheker gerne.

Wieso sollte man einen möglichst hohen Lichtschutzfilter verwenden?

Die Auftragsmenge zur standardisierten Messung des Lichtschutzfaktors beträgt 2 mg/cm^2 bzw. ca. 30 ml für den ganzen Körper, eine Menge, die in der Realität kaum Anwendung findet. Tatsächlich tragen die Leute durchschnittlich nur 0,5 bis $1,5 \text{ mg/cm}^2$ auf. Bei einer solchen Verringerung der Schichtdicke nimmt die Sonnenschutzwirkung um bis zu 50 Prozent ab. Daher ist die Anwendung eines höheren LSF als für den Hauttyp berechnet durchaus empfehlenswert. Darüber hinaus bezieht sich der Lichtschutzfaktor nur auf die Vermeidung eines Sonnenbrandes, andere Schäden wie Hautalterung, Schwächung des Immunsystems der Haut, die Provokation einer Sonnenallergie und die Entstehung von Hautkrebs werden nur unzureichend berücksichtigt. Ausserdem wird empfohlen, die errechnete Verweildauer in der Sonne nicht maximal auszuschöpfen.

Ist bei einem höheren LSF die Konzentration der Filtersubstanzen höher?

Ja, so wird ein sicherer Schutz gewährleistet. Während früher dadurch die Texturen oft pastenartig waren, werden heute hochwertige Sonnenschutzprodukte mit angenehmen Texturen und ausgezeichneten kosmetischen Eigenschaften angeboten.

Wahl des Sonnenschutzes

Welche Anforderungen sollte man an ein Sonnenschutzmittel haben?

Moderne Sonnenschutzprodukte sollten einen hohen Lichtschutzfaktor haben und sowohl im UVA- und UVB-Bereich sicheren und photostabilen Schutz bieten. Weiter sollten keine Inhaltsstoffe verwendet werden, die potentiell zu Unverträglichkeitsreaktionen führen können. Die Textur und die kosmetischen Eigenschaften sollten auf den Hauttyp und den Anwendungsbereich abgestimmt sein (Creme, Milch, Spray, Gel usw.).

Worin unterscheiden sich die Sonnenschutzprodukte auf dem Markt?

Während UVB-Schutz zur Vermeidung eines Sonnenbrandes mittlerweile überall Standard ist, spielt auch der Schutz vor UVA-Strahlen eine immer wichtigere Rolle. Hier zeigte sich immer wieder die Überlegenheit von Markenware gegenüber Billigerstellern.

Wie beurteile ich den UVA-Schutz eines Produktes?

Im Gegensatz zum UVB-Schutz, der konkret auf die Produkte anhand einer Skala (z.B. LSF 30, 50, 50+) aufgeführt wird, wird der UVA-Schutz nicht unbedingt mit einer Zahl aufgeführt, denn in Europa gilt: Der UVA-Schutz muss mindestens $\frac{1}{3}$ des UVB-Schutzes entsprechen. Wie für den UVB-Schutz gibt es mehrere Möglichkeiten, um den UVA-Schutz zu messen. Klassische Angaben sind die sogenannten «PPD»-

oder «UVA-PF» Werte. Weit verbreitet sind auch der Australische und Japanische Standard, die aber in Europa keine Gültigkeit haben. Beispiel: Bei einem LSF 30 muss der UVA-PF mindestens 10 betragen. Nur wenn der UVA-Schutz $\frac{1}{3}$ des UVB-Schutzes entspricht, darf das UVA-Logo benutzt werden:



Was bedeutet der Begriff «Sunblocker»?

Der Begriff Sunblocker ist obsolet und wird in Fachkreisen nicht mehr verwendet. Ein Sonnenschutzprodukt, unabhängig vom LSF, kann UVB- und UVA-Strahlen nicht hundertprozentig abblocken.

Was ist der Unterschied zwischen einem physikalischen und einem chemischen Filter?

Ein physikalischer Filter, meist Titandioxid und Zinkoxid, sind Mikropigmente, die auf der Haut verteilt das UV-Licht reflektieren. In zahlreichen Produkten werden sie zusammen mit chemischen Filtern verarbeitet um so einen sicheren Breitbandschutz zu garantieren. Ein chemischer Filter wandelt die schädliche UV-Strahlung in harmlose Infrarotenergie um.

Was bedeutet die Photostabilität eines Filters?

Photostabil bedeutet, dass der Filter während der gesamten Besonnungszeit seine Wirksamkeit behält und nicht durch die UV-Strahlen deaktiviert wird.

Was bedeutet wasserfest, extrem wasserfest oder wasserbeständig?

Für den Ausdruck «wasserfest» muss nach zwei standardisierten Bädern der LSF mindestens 50 Prozent des Ausgangswertes betragen. Für den Ausdruck «sehr» oder «besonders wasserfest» ist das bei vier Bädern notwendig. In Europa gibt es keine einheitliche Angabe. Extrem wasserfest und wasserbeständig bedeuten das gleiche, etabliert ist aber eher wasserfest. Auch wenn ein Produkt wasserfest ist, sollte nach dem Baden immer wieder nachgcremt werden.

Sonnenverhalten

Kann ich mich gut eingecremt bedenkenlos in der Sonne aufhalten?

Die Vergangenheit zeigt, dass die Vermeidung eines Sonnenbrandes durch ein

Sonnenschutzprodukt oft zu längerem und bedenkenloserem Aufenthalt in der Sonne verleitet. Selbst gut eingecremt sollten ein paar Grundregeln eingehalten werden. Zu beachten ist, dass gut die Hälfte der UV-Strahlung in der Zeit zwischen 11.00 und 14.00 Uhr abgegeben wird. Während dieser Zeit sollte man die Sonne meiden und sich am besten im Schatten aufhalten. Schützende Textilien sind ebenfalls wichtig. Sicherer Sonnenschutz ergänzt dann den vernünftigen Umgang mit der Sonne.

Warum soll man sich eine halbe Stunde vor der Sonnenexposition eincremen?

Im Prinzip wirkt ein Sonnenschutz sofort, das heisst ab dem Moment, wo er auf die Haut aufgetragen wird. Um aber ganz sicher zu gehen, dass der Sonnenschutz überall aufgetragen und optimal verteilt ist, wurde das Zeitfenster von einer halben Stunde festgelegt. Nicht zuletzt entsteht ein Sonnenbrand oft schon auf dem Weg zum Strand.

Wie viel Menge des Sonnenschutzes soll man auftragen?

Theoretisch sollten es 2 mg/cm² bzw. ca. 30 ml für den ganzen Körper sein. Praktisch sollten Sie darauf achten, dass der ganze

Körper ausreichend in einer gleichmässigen Schicht eingecremt ist.

Kann man die Schutzzeit mit Nachcremen noch verlängern?

Nachcremen ist wichtig und notwendig, um den sicheren Schutz zu garantieren. Nachcremen verlängert aber nicht die erlaubte Zeit in der Sonne, die am Anfang errechnet wurde.

Wird man bei einem höheren Lichtschutzfilter überhaupt braun?

Auch bei höherem Lichtschutz, Aufenthalt im Schatten oder bei geschlossener Wolkendecke ist eine gewisse Bräunung möglich. Diese entsteht etwas langsamer, hält dafür länger an.

Besteht die Gefahr eines Sonnenschadens auch wenn es bewölkt ist?

Ja, und diese darf nicht unterschätzt werden. Es ist wichtig, sich ebenfalls mit dem richtigen Lichtschutzfaktor zu schützen. Vor allem schädliche UVA-Strahlen dringen durch eine Wolkendecke durch.





Sonnenallergien

Was sind die Auslöser für eine Sonnenallergie?

Heute gilt, dass es ohne UVA-Strahlen keine Sonnenallergie (Polymorphe Lichtdermatose) gibt. Eine Sonnenallergie entsteht typischerweise an sonnenentwöhnten Hautstellen, die dann plötzlich der Sonne ausgesetzt werden – wie Dekolleté oder Arme.

Können Emulgatoren und fettige Texturen von Produkten eine Sonnenallergie hervorrufen?

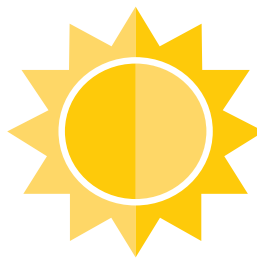
Obwohl das Zusammenspiel von Emulgatoren und UV-Strahlen in Fachkreisen zu kontroversen Diskussionen führt, konnte kein direkter Zusammenhang zwischen Emulgatoren und einer polymorphen Lichtdermatose gefunden werden. Als einziger sicherer Auslöser gelten die UVA-Strahlen.

Können chemische Filter allergische Reaktionen hervorrufen?

Wie bei allen Produkten, Medikamenten und Stoffen, die mit der Haut in direktem Kontakt sind, besteht ein gewisses Risiko einer Unverträglichkeitsreaktion. Bei empfindlicher oder atopischer Haut sollte ein möglichst hochwertiges Produkt ohne Duft- und Konservierungsstoffe gewählt werden, das entsprechende Verträglichkeitstests aufweisen kann.

Worauf müssen Neurodermitiker, Psoriasis-Patienten und Allergiker achten?

Sonnenschutz ist gerade für diese Gruppen von entscheidender Bedeutung. Dabei sollten sie besonders darauf achten, hochwertige Produkte mit auf die Haut abgestimmten Texturen zu verwenden. Zum Beispiel bei trockener Haut eine reichhaltige Textur.



Kinder und Sonne

Wieso brauchen Kinder einen besonderen Sonnenschutz?

Sonnenschutz bei Kindern ist besonders wichtig. Der Mensch erlebt 50 bis 80 Prozent der UV-Strahlung und daher die meisten Schäden durch Sonne in seinen ersten 18 Lebensjahren. Und die Haut vergisst keinen einzigen Sonnenbrand. Kinderhaut ist aus mehreren Gründen äusserst sonnenempfindlich: Die Haut ist wesentlich dünner als die der Erwachsenen. Die Fähigkeit, eine schützende Lichtschwiele vor Sonnenstrahlen zu bilden, muss sich erst noch im Laufe der Jahre entwickeln. Es fehlt die Eigenschaft, schnell und ausreichend Pigmente (Melanin) zu produzieren, die als natürlicher Eigenschutz gelten. Hinzu kommt, dass zarte Kinderhaut UV-Schäden ungenügend «reparieren» kann. Im ersten Lebensjahr sollten Kinder der Sonne überhaupt nicht ausgesetzt werden, sondern mit Kleidung und Sonnenschirm vor direkter Sonnenbestrahlung geschützt werden. Es gibt Produkte, die speziell auf die Anforderung von Kindern abgestimmt sind. Diese betreffen vor allem die Textur, die Wasserfestigkeit, die pflegenden Eigenschaften und die Verteilbarkeit. Das Produkt sollte auch gut verträglich sein. Unerlässlich ist ein photostabiler Sonnenschutz mit einem möglichst hohen Lichtschutzfaktor.

Können chemische Filter für Kleinkinder verwendet werden?

Es gibt keine Hinweise, dass die Resorption, also die Aufnahme von chemischen Lichtschutzfiltern in tiefere Hautschichten schädigende Wirkungen bei Kindern hat.

Rund um das Sonnen

Darf ich während der Schwangerschaft in die Sonne und kann ich jedes Sonnenschutzmittel während der Schwangerschaft verwenden?

Im Laufe einer Schwangerschaft kann die Änderung des Hormonhaushaltes die Empfindlichkeit der Haut erhöhen. In der Sonne kommt es unter Umständen zu braunen Flecken im Gesicht – der so genannten «Schwangerschaftsmaske». Insofern wird unbedingt dazu geraten während der Schwangerschaft nur mit entsprechendem Sonnenschutz in die Sonne zu gehen. Verwenden Sie hier keine Lichtschutzfaktoren unter 50+.

Wie funktionieren Selbstbräuner?

Selbstbräuner führen zu einer Anfärbung der äussersten Hautschicht. Da die Haut sich immer erneuert, ist eine Anwendung ca. alle vier Tage notwendig.

Schützen Selbstbräuner vor Sonnenbrand?

Ein geringer Lichtschutz ist gegeben. Allerdings erfolgt die Pigmentierung nicht über das körpereigene Pigment, sodass der Schutz vom Anwender oft überschätzt wird. Bei Sonnenexposition sollte daher unbedingt ein Sonnenschutzprodukt verwendet werden.

Macht Vorbräunen im Solarium Sinn?

Im Solarium ist man vor allem UVA-Strahlen ausgesetzt, welche die bereits vorhandenen Pigmente nachdunkeln. Eine Pigmentneubildung, wie sie durch die Sonne und das natürliche UVA-/UVB-Spektrum ausgelöst wird, liegt hier nicht vor, sodass zwar ein geringfügiger Schutz entsteht, aber keineswegs sicheren Sonnenschutz im Urlaub ersetzt. Darüber hinaus trägt der regelmäßige Solariumbesuch als zusätzliche UV-Belastung zur vorzeitigen Hautalterung bei.

Wozu sollte man ein After-Sun-Produkt auftragen?

Durch ein Sonnenbad wird die Haut stark beansprucht, ein pflegendes, beruhigendes und feuchtigkeitsspendendes Produkt unterstützt die Regeneration der Haut und wird empfohlen.

Welcher Sonnenschutz enthält noch zusätzlich einen Kälteschutz?

Als Kälteschutz eignen sich vor allem Produkte mit niedrigem Wasseranteil und mehr Lipiden. Mittlerweile werden spezielle Sonnenschutzprodukte mit Kälteschutz angeboten.