



## Naturheilkundlicher Rat - SONNENSCHUTZ

Sonnenbaden ohne Reue

### **Der richtige Umgang mit Sonne**

Dr. med. Sebastian Boekels

**Trotz Schattenplatz darf man am Strand das Eincremen nicht vernachlässigen.**

Wird die Haut jahrelang intensiver UV-Strahlung ausgesetzt, kann es zu unterschiedlichen **Hautschäden** kommen, wie der faltigen Altershaut (solare Elastose) sowie hellem Hautkrebs. Hierbei scheinen Sonnenbrände kaum eine Rolle zu spielen, sondern die Gesamtmenge des aufgenommenen Lichtes im Laufe eines Lebens. So sind diese Erkrankungen auch vorwiegend Probleme des höheren Lebensalters.

Anders verhält es sich beim **Melanom**, dem „schwarzen Hautkrebs“. Er neigt zur schnellen Bildung von Tochtergeschwulsten und hat unter den Hautkrebsarten die schlechteste Prognose. Melanome treten auch bei jungen Menschen immer häufiger auf. Schon ein einziger Sonnenbrand – beispielsweise im Kindesalter – kann das Risiko für diesen Hautkrebs erhöhen.

Da Melanome aber auch an verdeckten Hautarealen wie den Fußsohlen oder der Gesäßfalte auftreten, werden weitere Auslöser wie Handy-Strahlung oder oxidativer Stress, wie er beim Rauchen oder ungesunder Ernährung entsteht, diskutiert.

Da sich das Risiko, an schwarzem Hautkrebs zu erkranken, nahezu verdoppelt, wenn man vor dem 35. Lebensjahr regelmäßig ins Solarium geht, gibt es seit kurzem eine gesetzliche Regelung, die es Minderjährigen untersagt, Sonnenbanken in Sonnenstudios, Sportclubs oder anderen öffentlich zugänglichen Räumen zu benutzen.

Die höchste natürliche UV-Belastung, die einen besonderen Sonnenschutz erfordert, besteht

- ▶ von 11 bis 15 Uhr,
- ▶ im Gebirge,
- ▶ bei Spiegelungen von Schnee, Sand und Wasser.

Schatten mindert den UV-Anteil um ca. 50 %, bewölkter Himmel um etwa 10 %. Bis zu 75 % der UV-Strahlen erreichen noch Wassertiefen von einem Meter.

**Textiler Sonnenschutz** wie Hemden und breitkrempige Hüte schützen die besonders gefährdeten Regionen Schultern und Gesicht. Auch die vorsichtige **Gewöhnung** vermindert das Sonnenbrandrisiko: regelmäßige kurze Sonnenbäder (10-15 Minuten/Tag), anfangs nicht in der Mittagszeit, die dann zunehmend länger werden.

Bei der Verwendung von **Sonnenschutzmitteln** sollten Produkte mit einem Lichtschutzfaktor ab 15 verwendet werden. Sie filtern 93,3 % der UV-B-Strahlung, Präparate mit einem LSF von 30 filtern mit 96,6 % nur wenig mehr. In konventionellen Sonnencremes werden meist chemische UV-Filter wie Benzophenone, Camphersubstanzen oder Aminobenzoessäure verwendet. Diese Wirkstoffe können allergische Reaktionen hervorrufen und sind bereits ein bis zwei Stunden nach dem Auftragen im Blut nachweisbar. Es besteht der Verdacht, dass manche von ihnen dort hormonähnliche Wirkungen entfalten, weshalb sie bei Kindern nicht verwendet werden sollten.

Aus diesem Grund, und um einer Sonnenallergie vorzubeugen sollte man daher Sonnenschutzpräparate mit physikalischen UV-Filtern wie Titanoxid oder Zinkoxid aus dem Reformhaus oder Bioladen verwenden. Auch die Menge muss stimmen: drei Esslöffel Sonnenmilch für den ganzen Körper.

Sonnenlicht hat aber auch wichtige **positive Funktionen** für den Organismus. So ist es unerlässlich für die Bildung von Vitamin D in der Haut, das nicht nur Osteoporose vorbeugt, sondern auch die Funktion des Nervensystems fördert. Des weiteren moduliert es das Immunsystem und bewahrt damit vor Überreaktionen im Rahmen von Autoimmunerkrankungen und stärkt die Abwehr gegen viele Krebsarten. Außerdem schützt Sonnenlicht vor Depressionen und hilft bei der Behandlung von Frühjahrsmüdigkeit und Prämenstruellem Syndrom.

**Autor:**

**Dr. med. Sebastian Boekels**

Entnommen aus dem „Naturarzt“ August 2009