Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 6

Artikel: Die Sonnenschutz-Frage
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1043148

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Sonnenschutz-Frage

Was ist höher zu gewichten: Die Abwehr potenziell schädlicher UV-Strahlen oder die Vitamin-D-Synthese mittels Sonnenbädern?

Text: Andrea Pauli

Sommer, Sonne, Ferienzeit – jetzt tun wir mal so richtig was für unsere Vitamin-D-Speicher und räkeln uns nach Herzenslust am Strand oder am Bergsee. Aber war da nicht was? «Achtung, Hautkrebsgefahr», hören wir den Dermatologen mahnen, «eincremen nicht vergessen». Welchem Gesundheitsaspekt soll man denn nun den Vorzug geben?

Definitiv gilt: Vitamin D ist unerlässlich für unsere Gesundheit. Es regelt u.a. den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel und spielt eine wichtige Rolle in der Knochen- und Zellbildung. Für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese genügt es nach derzeitigen Erkenntnissen, Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz zwei- bis dreimal pro Woche der Hälfte der minimalen sonnenbrandwirksamen UV-Dosis (0,5 MED) auszusetzen*, also der Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde, sagen Experten. Die liegt je nach Hauttyp zwischen fünf und 40 Minuten.

Risiko Zellschädigung

Nun muss man sich allerdings klar machen, dass jegliche Sonnenexposition Risiken birgt. Auf molekularer Ebene ist bewiesen, dass das ultraviolette (UV) Licht der Sonne die zelluläre DNA der Haut schädigt und genetische Mutationen hervorruft, die zu Hautkrebs führen können. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die UV-Strahlung der Sonne als nachgewiesenes Karzinogen für den Menschen identifiziert, wobei Studien sie mit etwa 90 Prozent der Nicht-Melanom-Hautkrebsarten und etwa 86 Prozent der Melanome sowie mit vorzeitiger Hautalterung in Verbindung bringen. Darüber hinaus schädigt UV-Strahlung die Augen. Die Schädigung der Pigmentzellen (Melanozyten) der Haut entwickelt sich sogar Stunden nach dem Ende der Sonnenexposition weiter.

Vitamin-D-Spiegel halten

Das spricht ja wohl fürs Eincremen. Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) filtern den grössten Teil der UVB-Strahlung der Sonne heraus. (UV-B-Schäden sind die Hauptursache für Sonnenbrand und können zu Hautkrebs führen.)

Studien zeigten, dass Menschen, die täglich Sonnencreme verwendeten, ihren Vitamin-D-Spiegel halten konnten. Denn ein Teil der UV-Strahlen der Sonne erreicht die Haut so oder so: Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 15 filtert 93 Prozent der UV-B-Strahlen heraus, Lichtschutzfaktor 30 hält 97 Prozent fern und Lichtschutzfaktor 50 filtert 98 Prozent heraus. Dadurch bleiben 2 bis 7 Prozent des UV-B der Sonne auf der Haut, selbst bei Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor.

*Durchschnittswert/Alter und Gesundheitszustand beachten!