

Die Sonnenschutz-Frage

Autor(en): **Pauli, Andrea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 6

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1043148>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 Weltgesundheitsorgani-

sation (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!

