



Urlaub, Sonne, Sonnenschutz

Dr. med. Rainer Sempell

Die Deutschen sind die Weltmeister im Verreisen. Und im Sommer geht es fast immer in den Süden, wo die Sonneneinstrahlung intensiver ist als in Deutschland. Regelmäßig findet man daher bereits im Frühjahr allerhand Ratschläge zum gesunden Sonnenbaden. Denn daß die Sonne in Maßen grundsätzlich gesund ist, daran gibt es keine Zweifel.

Ohne die Sonne würde unser Körper viel zu wenig Vitamin D produzieren. Im Sommer werden die Vorräte angelegt und im Winter dann verbraucht. Ohne Vitamin D würden unsere Knochen brüchig werden. Der Fachmann spricht von Osteomalazie bzw. beim noch wachsenden Knochen von Rachitis.

Aber wann ist die Sonne zuviel für die Haut? Man könnte meinen, ab einer Strahlung, die zu einem Sonnenbrand führt. Leider ist schon eine Sonneneinstrahlung von 60 % des Wertes, der zu einem Sonnenbrand führen würde, für die Haut ungesund. Schäden in der Haut werden hauptsächlich durch das UV-Licht hervorgerufen. Nur das kurzwelligere UV-Licht der Sonne, das UVB, ist in der Lage, einen Sonnenbrand zu induzieren, aber Hautschäden werden durch das gesamte UV-Licht, also auch durch das langwelligere UVA, hervorgerufen. Deshalb ist es wichtig, beim Sonnenschutz Präparate zu verwenden, die einen ausgewogenen Schutz zwischen UVB und UVA bieten. Der Lichtschutzfaktor bezieht sich nur auf das UVB und gibt damit an, wieviel länger jemand, der die entsprechende Sonnenschutzcreme richtig angewendet hat, in der Sonne verweilen kann, um keinen Sonnenbrand zu bekommen, als uneingecremt. Präparate, die vor UVA mit mindestens einem Drittel des angegebenen Lichtschutzfaktors schützen, tragen als Symbol einen Kreis mit

den drei Buchstaben „UVA“. Präparate der forschenden Hersteller – die allerdings meistens nur in Apotheken erhältlich sind – sind hinsichtlich dieses UVA-Schutzes und des Aspektes der Hypoallergenität (also einer möglichst geringen Allergisierungsquote) den Discounter-Produkten deutlich überlegen.

Die Entscheidung für ein gutes Präparat ist zwar wichtig, aber sie gewährleistet keineswegs einen gefahrlosen Umgang mit der Sonne. Es gibt wichtige Fehlerquellen in der Anwendung. Zum einen wird fast immer zuwenig Sonnenschutzcreme aufgetragen. Laut den Herstellerangaben sind meistens 2 Milligramm Sonnenschutzmittel je Quadratzentimeter Haut aufzutragen. Ein normalgewichtiger Erwachsener hat eine Körperoberfläche von knapp 2 Quadratmetern. Ein Übergewichtiger entsprechend mehr. Insofern wären für die ganze Haut je Anwendung ca. 40 Gramm Sonnenschutzmittel aufzutragen. Eine durchaus übliche Packungsgröße von 100 Gramm würde demnach nur für zweieinhalb Anwendungen reichen. Erfahrungsgemäß wird nur ein Bruchteil dieser Menge angewendet. Der Lichtschutzfaktor bezieht sich aber auf genau diese empfohlene Menge. Wenn nur die Hälfte aufgetragen wird, also 20 Gramm – und selbst das wird meistens nicht erreicht, so ist der damit erzielte Lichtschutzfaktor nur die Wurzel aus dem angegebenen. Bei LSF 50 erreicht man mit 20 Gramm Sonnenschutzmittel also nur ca. LSF 7!

Eine zweite „Falle“ ist die „Ortszeit“. Sie bezieht sich auf den Stand der Sonne und ist unabhängig von der durch den Menschen willkürlich festgesetzten Mitteleuropäischen Zeit (MEZ). Je nach tatsächlicher Lage (bezogen auf den Längengrad) weicht die MEZ von der Ortszeit ab. So steht die Sonne an jedem Ort auf der Erde stets um 12 Uhr seiner Ortszeit am höchsten, jedoch meistens nicht um 12 Uhr MEZ. Insofern sollte man sich vor Urlaubsreisen in Datenbanken wie Wikipedia über die Längenposition des Urlaubsortes informieren bzw. direkt über die Kulminationszeit der Sonne. Die wunderbare kostenlose App „LunaSolCal Mobile“ zeigt für jeden beliebigen Tag und jeden Ort auf der Erde diese und viele andere Zeiten an.

*) kulminieren = den höchsten Stand (eines Gestirns) erreichen



Dr. med. Rainer Sempell
Facharzt für Hautkrankheiten,
Dermatologische Kosmetologie,
Allergologie, Ambulante Operationen
Feldschmiede 38, 25524 Itzehoe
Tel.: 04821 2201, Fax: 04821 2073
info@dr-sempell.de