

# Risikofaktor **Sonne** – wie funktioniert ein **Sonnenschutz**?

**E**s gibt eine Reihe von Sonnenschutzmitteln wie beispielsweise Sonnenöl, Sonnencreme, Sonnenspray oder Sonnengel. Diese Produkte werden für verschiedene Hauttypen gewählt und unterscheiden sich vor allem in ihrer Textur.

## Warum brauchen wir ein Sonnenschutzmittel?

Damit können wir unsere Haut vor Sonnenbrand schützen. Vor allem können wir das Risiko für Hautkrebs senken und der Hautalterung durch UV-Strahlung entgegenwirken.

Die UV-Strahlung ist eine Belastung und stellt somit eine große Herausforderung für unsere Haut dar. Bei wiederholter und anhaltender direkter Sonneneinstrahlung kann es zur Schädigung der Zellen kommen. Die Haut ist zwar in der Lage, sich zu regenerieren, jedoch ist diese Fähigkeit bei starker und dauerhafter Beanspruchung begrenzt.

## Unsere Haut vergisst nichts!

Daher ist Sonnenschutz eminent wichtig. Sonnenschutzmittel



Dr. med. Leyla Rafi-Stenger

schwächen die auf die Haut treffende UV-Strahlung ab und unterstützen dadurch die Haut dabei, ihre eigene Schutzfunktion durch einen Lichtschutzfaktor zu verlängern. Die UV-Strahlung wird durch spezielle Filtersubstanzen in der Sonnencreme abgeschwächt. Es gibt chemische und/oder mineralische Sonnenschutzfilter. Die meisten Sonnenschutzprodukte schützen vor UV-A- und UV-B-Strahlen. Die UV-A-Strahlen sind langwellig und dringen durch die oberste Hautschicht bis in die tiefer liegende Lederhaut ein. Sie gelten in erster Linie als die Ursache für die frühzeitige Hautalterung (Faltenbildung). Die UV-B-Strahlen sind kurzwellig und dringen

nur bis zur Oberhaut vor. Sie sind jedoch energiereicher als UV-A-Strahlen. Die UV-B-Strahlung gilt als Hauptauslöser für Sonnenbrand und stellt daher ein Krebsrisiko der Oberhaut dar.

Es ist wichtig, auf einen ausreichenden Schutz mit dem richtigen Lichtschutzfaktor zu achten. Der Lichtschutzfaktor auf Sonnenschutzprodukten sagt aus, wie viel länger man sich mit dessen Verwendung der Sonne aussetzen kann als ohne Sonnenschutz. Allerdings sollte man wissen, dass auch ein Sonnenschutzmittel keinen vollständigen Schutz vor UV-Strahlung bietet. Auch der höchste Lichtschutzfaktor 50+ lässt einige wenige Prozentanteile der Strahlung durch. Welcher Lichtschutzfaktor in Frage kommt, ist abhängig von dem jeweiligen Hauttyp (I–IV). Sonnencreme muss in ausreichender Menge und wiederholt aufgetragen werden.

Generell sind alle sonnenexponierten Areale, insbesondere die so genannten Sonnenterrassen der Haut wie Gesicht, Handrücken, Nacken, Unterarme und nicht behaarte Kopfhaut, regelmäßig vor der Sonnenexposition

zu schützen. Auch im Herbst/Winter ist Sonnenschutz bedeutsam. Auch ein bewölkter Himmel kann trügerisch sein. Die Sonne macht gute Laune und man kann Energie tanken. Die Sonnenstrahlen haben viele positive Effekte wie z. B. die wichtige Vitamin-D-Bildung – aber ein sorgsamer und aufgeklärter Umgang mit ihnen ist ratsam.

Fazit: Mit einem adäquaten Sonnenschutz und entsprechender Kleidung kann jeder sorglos die wunderschöne Südtiroler Landschaft genießen.



**MEDICALCENTER**  
QUELLENHOF

**Dr. med. Leyla Rafi-Stenger**  
Sanitäts-Direktorin  
Phlebologie, Proktologie,  
Fachärztin für Dermatologie  
Passeierer Straße 47  
39010 St. Martin in Passeier  
Tel. 0473/445500  
[www.medicalquellenhof.com](http://www.medicalquellenhof.com)