



„Sonnenbrände, aber auch die chronische, langandauernde UV-Exposition ohne ständigen Sonnenbrand kann über die Jahre zum Auftreten von Hautkrebs führen. Konsequenter Sonnenschutz das ganze Jahr über schützt davor.“

Dr. Leyla Rafi-Stenger, Fachärztin für Dermatologie

„Eine gesunde Bräune gibt es nicht“

FAKTEN-CHECK: Warum Sonnenschutz auch in der kalten Jahreszeit wichtig ist – Dr. Leyla Rafi-Stenger nimmt die häufigsten Behauptungen unter die Lupe

BOZEN. Durch die weltweite Zunahme des Hautkrebses kommt dem Schutz vor der Sonne eine zunehmende Relevanz zu – auch im Winter, betont Dr. Leyla Rafi-Stenger, Dermatologin und leitende Ärztin im Medical Center Quellenhof im Passeiertal.

In der kalten Jahreszeit ist die UV-Intensität zwar geringer als im Sommer, dennoch ist ein adäquater Sonnenschutz auch in diesen Monaten wichtig. Denn die UV-Strahlung kann auch im Winter Schäden anrichten, und sie wird auch von Wolken nicht aufgehalten. „90 Prozent der UV-B-Strahlen dringen auch durch Wolken hindurch. Man nimmt sie aber

nicht wahr, weshalb die Gefahr eines Sonnenbrandes bei fehlender Sonne oft unterschätzt wird“, erklärt Dr. Leyla Rafi-Stenger. Daher sollte auch im Winter und bei bewölktem Himmel auf Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor zwischen 30 und 50 geachtet werden. „Vor allem in der Höhe oder im Schnee ist das wichtig“, betont die Fachärztin.

„Pro 1000 Höhenmeter nimmt die schädliche UV-B-Strahlung um 15 Prozent zu. Die Licht-Reflexionen durch den Schnee intensivieren die UV-B-Strahlung um bis zu 90 Prozent.“ Im Winter reicht es, die unbedeckten Körperareale einzucremen. Dabei sollte man Sonnenschutzcremes mit hohem Fettanteil zum besseren Schutz der Haut bevorzugen.

Dr. Leyla Rafi-Stenger warnt davor, den häufig fehlerhaften und fragwürdigen Informationen in sozialen Medien Aufmerksamkeit zu schenken. Sie hat die häufigsten Mythen rund um den Sonnenschutz gesammelt und aus fachärztlicher Sicht beurteilt (siehe unten). Unstrittig sei, dass die Sonnenstrahlung wesentlich für die Entstehung sowohl von

schwarzem als auch von weißem Hautkrebs sei. Jeder Sonnenbrand sei gefährlich, die Haut vergesse keinen einzigen davon. Auch wenn sich die Haut durch Bräunung vor weiterer schädlicher UV-Strahlung zu schützen versuche, dieser Selbstschutz sei nur minimal. „Eine gesunde Bräune gibt es nicht“, betont Dr. Rafi-Stenger. © Alle Rechte vorbehalten

SONNENSCHUTZ: Was ist richtig, was ist falsch?

Wenn ich Sonnenschutz -Creme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) auftrage, wird meine Haut nicht gebräunt.
Stimmt nicht! Es dauert etwas länger, bis die Haut gebräunt wird. Dabei ist die vornehme Blässe, die im 19. Jahrhundert als Schönheitsideal galt, natürlich viel gesünder als ein bewusstes Bräunen der Haut.

Ich gehe nicht in die Sonne, ich bleibe immer im Schatten, also bin ich optimal geschützt.
Auch wer diese in der Realität schwer umsetzbare Verhaltensregel konsequent befolgen sollte, darf sich nicht auf der sicheren Seite wissen. Auch im Schatten oder bei völlig bewölktem Himmel ist die UV-Einstrahlung zwar reduziert, aber immer noch da.

Ich bleibe nie lange in der Sonne, einen Sonnenbrand habe ich schon ewig nicht mehr gehabt, also brauche ich auch keine Vorsorge.

Falsch! Zwar sollte ein Sonnenbrand vermieden werden, doch führt eine chronische, langdauernde UV-Exposition, wie wir dies gerade in Südtirol bei vielen älteren, überwiegend im Freien arbeitenden Menschen häufig beobachten (Landwirte, Forstarbeiter, Almmitarbeiter), über die Jahre zum Auftreten von Vorstufen von weißem Hautkrebs bzw. zum weißen Hautkrebs. Dieser tritt dann in den lichtexponierten Hautarealen - im Gesicht, an der nicht beharrten Kopfhaut (Glatze) oder an den Handrücken oder Unterarmen - auf. Deshalb ist Kopfbedeckung, Kleidung und auch Sonnenschutz das ganze Jahr über und nicht nur während der Urlaubszeit, sinnvoll und wichtig.



Wo LSF 50 draufsteht, ist auch LSF 50 drin.

Auch diese Aussage ist nur bedingt richtig. Die Zahlenangabe auf der Sonnencreme - also LSF 30 oder 50 - bezieht sich ausschließlich auf den Schutz vor UV-B-Strahlen. Aber auch UV-A-Strahlen induzieren nicht nur die Faltenbildung der Haut, sondern sind darüber hinaus auch hautkrebsfördernd. Laut EU-Richtlinien soll ein Drittel der UV-Filter vor UV-A Strahlen schützen. Eine Sonnencreme mit LSF 50 schützt somit etwa mit dem Faktor 17 vor UV-A Strahlen.



Quark ist das beste Hausmittel gegen Sonnenbrand. Das externe Auftragen von Quark lindert durchaus die Beschwerdesymptomatik.

Quark ist aber nicht immer verfügbar. Bei Vorhandensein von Blasen beim Sonnenbrand besteht zumindest theoretisch das Risiko, dass die vorhandenen Bakterien im Quark eine Entzündung hervorrufen können. Nahezu immer vorhanden ist Wasser. Kühlende Umschläge mit Wasser (nicht eiskalt) bzw. Umschläge mit kaltem Schwarztee bringen rasch Linderung. Coolpacks nie direkt auf die Haut legen (Gefahr von Erfrierungen), immer in ein dickeres Handtuch einwickeln. Wichtig ist auch, reichlich zu trinken, weil der Organismus durch die Sonne häufig ausgetrocknet ist – am besten Wasser, Apfelschorle, kühle Tees. Bei einem ausgeprägten Sonnenbrand, insbesondere bei vielen Blasen sollte bei Kindern vorsorglich der Kinderarzt oder der Hautfacharzt hinzugezogen werden.



Ich habe schon eine gebräunte Haut, jetzt kann ich ruhigen Gewissens in die Sonne gehen. Einen Sonnenbrand bekomme ich nicht mehr.

Stimmt nicht. Das von den Pigmentzellen der Haut produzierte Melanin führt zwar zu einer Bräunung der Haut. Die Natur hat es so eingerichtet, dass dieser Selbstschutz weitere schädliche UV-Einwirkungen reduzieren soll. Wir reden hier aber über einen Faktor von maximal 2-3, anders ausgedrückt Lichtschutzfaktor 2-3. Hinzu kommt, dass ein Sonnenbrand bei gebräunter Haut nicht so leicht erkannt wird. Fazit: Auch die gebräunte Haut ist kein Freibrief für das unkontrollierte Aufhalten in der Sonne. Auch die gebräunte Haut sollte mittels Sonnencreme mit hohem Lichtschutz vor den UV-Strahlen geschützt werden.



Ich lass meine Kinder nur mit T-Shirts ins Schwimmbad. Dann kann nichts passieren.

Das ist beim hautempfindlichen Kleinkind/Kind ein berechtigtes und sinnvolles Vorgehen. Man muss sich jedoch bewusst sein, dass UV-Strahlen durch Stoffe, insbesondere helle Stoffe, hindurchdringen und somit keinen absoluten UV-Schutz darstellen. Auch mit T-Shirt sollte der Sonnenaufenthalt des Kindes in Abhängigkeit von der individuellen Hautempfindlichkeit zeitlich limitiert werden.

Durch häufiges Nachcremen kann ich den Sonnenschutz zeitlich verlängern.
Stimmt eigentlich auch nicht. Der LSF besagt, um das Wievielfache man zeitlich gesehen länger in der Sonne bleiben kann, bevor ein schädlicher Sonnenbrand (Erythemschwelle) auftritt. Beim hautempfindlichen Menschen kann ein Sonnenbrand bereits nach 3 Minuten intensiver Besonnung auftreten. Der LSF 50 verlängert diese Zeitspanne auf 150 Minuten, d. h. auf zweieinhalb Stunden. Dies aber nur dann, wenn die Sonnencreme nicht durch Schwitzen, Schwimmen oder Umlagern auf dem Badetuch vorzeitig entfernt wird. Ein häufigeres Nachcremen ist daher unbedingt zu empfehlen.

Die absolute Zeitdauer, die der Mensch in der Sonne verbringen sollte, verlängert sich dadurch jedoch nicht! In diesem Zusammenhang ist auch wichtig darauf hinzuweisen, dass die Sonnenschutzcreme in ausreichender Menge auf die Haut aufgetragen werden sollte. Dünn aufgetragen reduziert natürlich die Zeitdauer des Sonnenschutzes.

