

## Sonnenbaden

# Bräune ohne Reue

Clevere Sonnenanbeter lassen nichts anbrennen – schon gar nicht ihre Haut: Richtiges UV-Management für faltenfreie Softbräune ohne Hautstress ist jetzt wieder eines der wichtigsten Gesundheitsthemen.

■ TEXT: DR. SUSANNA SKLENAR

**A**uch wenn man kein Sonnenbad-Fan ist – der himmlische Feuerball bringt nun mit seinen wohltuenden warmen Strahlen selbst unbeirrbar Anhänger vornehmer Blässe physisch und psychisch in Top-Form. Die Hochsaison der nackten Haut hat begonnen. Der neue Sonnengenuss ist allerdings nur so lange mit lebenswichtigen positiven Auswirkungen verbunden, als er durch kontrollierten Konsum in vernünftigen Grenzen gehalten und das Strahlenpotenzial ausreichend gebändigt wird.

Über das für Bräune maßgeblich verantwortliche Trio UV-Strahlung/Haut/Sonnenschutz profund informiert zu sein, kann mithelfen, dass der Start der Badesaison sowie der bevorstehende Urlaub reines Vergnügen bleiben und nicht wegen Sonnenbrand mit Schäleffekt für die Haut zum Desaster werden.

## RUND UMS BRÄUNEN

### UV-Strahlung

Photobiologisch aktiv ist überwiegend die unsichtbare UV-Strahlung des Son-

nenlichts. Sie bewirkt Änderungen im Stoffwechsel der Zellen (Zellkinetik, Blutzirkulation, Melaninsynthese) und kann Hautschäden bis hin zur Entstehung von Hautkrebs zur Folge haben. Man unterscheidet UVA-, UVB- und UVC-Strahlen, wobei sie umso tiefer in die Haut eindringen je längerwellig sie sind. Langwellige **UVA-Strahlen** zeigen als erwünschte Wirkung Nachdunkelung vorhandener Melaninvorstufen, als unerwünschte vorzeitige Hautalterung, phototoxische und photoallergische Reaktionen wie z.B. „Mallorca-Akne“, Freie Radikale, langfristige Hautschäden, Immunsuppression. Mittelwellige **UVB-Strahlen** wirken sich positiv auf die Vitamin D-, Serotonin- und Melaninsynthese sowie auf die Lichtschwiele aus (natürlicher Sonnenschutz der Haut, vergleichbar mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von 3-4), können aber zugleich Sonnenbrand, Immunsuppression und ebenfalls Hautschäden verursachen. Kurzwellige **UVC-Strahlen** unter 280 Nanometer erreichen die Erde nicht in messbarer Menge, sondern werden durch die Ozonschicht von der Erdoberfläche fern gehalten.

### Hauttyp & Eigenschutz

Mitbestimmend für das Geschehen rund um Haut und Bräune sind natürlich der individuelle Hauttyp und seine Eigenschutzzeit. Letztere gibt jene maximale Zeitspanne an, während der man sich pro Tag ungeschützt in der Sonne aufhalten kann, ohne dass eine Rötung entsteht.

■ **Kinderhaut** besitzt eine sehr geringe Eigenschutzzeit, kann keine ausreichende Lichtschwiele aufbauen und bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand.

■ **Hauttyp I, keltischer Typ:** Sehr helle, empfindliche Haut (Sommersprossen), Eigenschutzzeit 5 bis 10 Minuten, bekommt (ungeschützt) fast immer Sonnenbrand, bräunt nicht.

■ **Hauttyp II, germanischer Typ:** Empfindliche Haut, Eigenschutzzeit 10 bis 20 Minuten, bekommt leicht Sonnenbrand und bräunt nur minimal.

■ **Hauttyp III, Mischtyp:** Normal empfindliche Haut, Eigenschutzzeit 20 bis 30 Minuten, bräunt durch wiederholte Sonnenbäder.



FOTO: © DETAILBLICK-FOTO - ADOBE STOCK

## SONNENSCHUTZ OPTIMAL EINSETZEN

Die Forschung im Medizin- und Kosmetikbereich bringt laufend hochwirksame, neue Substanzen, Technologien, Texturen und Spezialprodukte auf den Markt. Die aktuellen, mit höchst möglichen, extrem hautverträglichen Breitbandfiltersystemen (inklusive photostabilem UVA-Schutz) ausgestatteten Produkte gibt es als sensitiv-Linien für die überempfindliche Haut sowie für allergische Haut, in speziellen Konsistenzen für den Sport- und Alpinbereich, spezifisch auf die „unfertige“ Kinderhaut abgestimmt, sowie neuerdings auch als Intensiv-Sonnenschutz mit Kombi-Technologien, die trotz hohem Bräunungspotenzial vor Altersflecken schützen und ungleichmäßige Verfärbungen auf ein Minimum reduzieren sollen. Ebenso am Markt erhältlich sind heute Sonnenschutz-Produkte aus der Aromakosmetik mit vorbereitenden und unterstützenden Komponenten aus reinen, ätherischen Ölen ohne Konservierungsstoffe, sowie spezielle, auf die Sonneneinwirkung vorbereitende Mittel zum Einnehmen, die die Gefahr von Hautschäden reduzieren sollen.

## MINIMIERTES SONNENSCHÄDEN-RISIKO

Auf alle Fälle sollten Sie niemals ungeschützt in die Sonne gehen, die Haut langsam im Schatten an die UV-Strahlung gewöhnen und während der Mittagszeit (stärkste UV-Einstrahlung) am besten gar nicht sonnenbaden.

Weitere Tipps für die Haut:

- Vor Urlaubsbeginn oder erster Sonnenexposition immer Sonnenschutz mit hohem LSF verwenden, nach 5 bis 7 Tagen können Sie auf einen niedrigeren LSF umstellen. Kinder und Allergiker benötigen aber weiterhin den hohen Faktor.
- Pro Ganzkörperanwendung werden ca. 25 ml Sonnenmilch oder Gel bzw. 20 ml Spray benötigt. Zudem sollten Sie das Sonnenschutzmittel immer großzügig etwa eine halbe Stunde vor dem Sonnenbaden auftragen (ist nötig für den vollständigen Aufbau der Filterwirkung).
- Bei Einnahme von Arzneimitteln Sonnenverträglichkeit prüfen (Info auf dem Beipackzettel beachten) oder den Arzt fragen.

- Bei Vorliegen einer Sonnenallergie unbedingt immer einen Arzt konsultieren (eventuell kann zwei Wochen vor Urlaubsantritt eine Kalzium-Kur helfen).
- Nach dem Sonnenbaden die Haut sanft, aber gründlich reinigen, hautberuhigende After-Sun-Produkte zum Kühlen, Erfrischen und als Repair-Hilfe anwenden.
- Haare möglichst mit Kopfbedeckung bzw. Haarspray mit UV-Schutzwirkung vor Austrocknen und Bleichen schützen, Augen mit guten Sonnenbrillen (ausreichende UV-Filterwirkung) vor Schäden bewahren.
- Wichtig für Kinder: Die empfindliche Haut mit noch nicht ausreichend ausgebildeten Schutzmechanismen erfordert spezielle hypo-allergene Kinder-Sonnenschutzpräparate mit hohen Fettanteilen, sehr hohem LSF und (extra)wasserfester, sandresistenter Konsistenz. Säuglinge und Kleinkinder bis zu einem Jahr sollten überhaupt nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden. Auch im Schatten sind leichte Bekleidung, Sonnenschutz, Häubchen und Augenschutz nötig. Kinder sind unbedingt vor Sonnenschäden zu bewahren, da jeder Sonnenbrand im Kindesalter das Risiko einer späteren Hautkrebserkrankung erhöht. ◆

- **Hauttyp IV, mediterraner Typ:** Robuste unempfindliche Haut, Eigenschutzzeit 40 Minuten, bekommt kaum Sonnenbrand, bräunt rasch und intensiv.

Übrigens: Dass häufiges, konsequentes Sonnenbaden die Schutzmechanismen der Haut trainieren kann, ist ein Irrglaube! Der individuelle Hauttyp lässt sich nicht verändern. Auch gut zu wissen: Der Schutzmechanismus der Haut verringert sich mit der Höhenlage (Gebirge, Gletscher) und dem Breitengrad (mittlere Belastung in Nordeuropa, starke am Mittelmeer, sehr starke in den Tropen bzw. der Karibik).

### Lichtschutzfaktor

Der Lichtschutzfaktor in Produkten sagt aus, wie lange die Eigenschutzzeit verlängert werden kann. Er lässt sich durch Nachcremen nicht(!) erhöhen – LSF 8 viermal aufgetragen bleibt LSF 8 und wird kein LSF 30+. Empfehlenswert ist zudem, die theoretisch mögliche Zeitspanne der Sonneneinwirkung bereits nach zwei Dritteln der errechneten Dauer zu beenden.



FOTO: © RH210 - ADOBE STOCK

**Achten Sie bei Sonnenschutzprodukten unbedingt auf die Angaben auf dem Etikett sowie auf den LSF.**