



## **Risiko Sonne** **Sonne unbeschwert genießen**

Ein sonniger Tag am Meer, im Garten oder auch in der Stadt hebt die Laune und schafft Wohlbefinden. Kein Wunder, denn Sonnenlicht regt die Bildung von körpereigenen Glückshormonen, den Endorphinen, an und ist verantwortlich für die Bildung von Vitamin D im Körper, das wiederum zusammen mit Calcium für den Knochenaufbau sorgt. Zu viel Sonne kann allerdings auch krank machen. Umso wichtiger ist es daher, auch die negativen Seiten des Sonnenlichtes zu erkennen und sich gegen sie zu schützen, um so die Sonne von ihrer besten Seite genießen zu können.

Verantwortlich für die ersehnte Bräune ist der ultraviolette Anteil des Sonnenlichtes, wobei man UV-A, UV-B und UV-C-Strahlung unterscheidet. UV-A-Strahlung wird zu einem höheren Prozentsatz von der Haut durchgelassen als UV-B-Strahlung und dringt tiefer ein. Da alle energiereichen Strahlen in der Lage sind, die Bildung freier Radikale zu fördern und das Gewebe dauerhaft zu schädigen, sollte der verwendete Sonnenschutz unbedingt einen UV-A- und einen UV-B-Filter enthalten.

Auf übermäßige Sonneneinstrahlung reagiert die Haut mit einem Sonnenbrand, der sich in Form von Brennen, schmerzhafter Rötung, Schwellung oder Blasenbildung äußern kann. Begibt man sich über längere Zeit ohne Kopfbedeckung in die Sonne, ist auch die Gefahr eines Sonnenstichs mit Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen und Übelkeit gegeben. Langfristig führen häufiger Sonnenbrand und regelmäßige Sonnenbäder zu vorzeitiger Hautalterung und erhöhen das Risiko für Hautkrebserkrankungen.

Personen mit heller Haut und mit roten oder blonden Haaren sind besonders gefährdet; sie sollten sich nur langsam bräunen und die Empfindlichkeit ihrer Haut durch prophylaktische Einnahme von Beta-carotin senken. Nach und nach gewöhnt sich die Haut an die Sonne, indem sie sich verdickt und den Pigment-Farbstoff Melanin einlagert, der die Haut gebräunt aussehen lässt.

### Folgende Punkte gilt es zu beherzigen:

1. keine ausgedehnten Sonnenbäder einnehmen
2. die pralle Sonne meiden, besonders zur Mittagszeit
3. einen Sonnenschutz mit UV-A- und UV-B-Filter und mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) verwenden (Ladival).
4. den Schutz  $\frac{1}{2}$  h vor dem Sonnen auftragen und gut einmassieren
5. beim Baden an wasserfesten Sonnenschutz denken
6. Allergiker sollten emulgatorfreie Sonnenschutzgele verwenden
7. bei der Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Tetracyclin-Antibiotika) verbietet sich das Sonnen

Sollte es trotzdem zu Sonnenbrand kommen, kühlt man die Haut mit feuchten Umschlägen, außerdem bringen antiallergische Gele (z.B. Fenistil) und feuchtigkeitsspendende Hautlotionen oder Schaumsprays (z.B. Bepanthol mit Dexpanthenol) Linderung.

