Die Sonne. Sie weckt die Lebensgeister, sorgt für blendende Laune und stärkt die Immunabwehr. Aber das UV-Licht kann auch großen Schaden anrichten. In Österreich leiden etwa 1000 Menschen an einem Melanom. Das ist die gefährlichste Form von Hautkrebs.
Unbehandelt führt ein Melanom innerhalb kürzester Zeit zum Tod.

| UV-Licht nützt

UV-Licht ist notwendig, um Vitamin D zu bilden, das für die Entwicklung und Festigkeit der Knochen wichtig ist. Die Produktion verschiedenster Hormone, die den Tag-Nacht-Rhythmus im Leben bestimmen, wird angeregt. Und die Ausschüttung der Endorphine, der sogenannten Glückshormone, wird durch UV-Licht gefördert. Der Kreislauf wird angeregt und die Lunge kann mehr Sauerstoff aufnehmen. Menschen, die unter Schuppenflechte oder Neurodermitis leiden, können durch UV-Licht deutliche Besserung erzielen. Menschen, die unter saisonalen Verstimmungen leiden (Winterdepression), fühlen sich schon zu Beginn der hellen Jahreszeit besser. Das bewirkt das Licht, das über die Netzhaut aufgenommen wird und bestimmte, positive Stoffwechseländerungen im Gehirn auslöst.

| UV-Licht schadet:

Zuviel UV-Strahlung ist eine große Belastung für den Organismus, vor allem für die Haut.
Das Abwehrsystem der Haut wird deutlich geschwächt, das Auftreten von Hautinfektionen und Tumoren wird erleichtert. Wer zu viel UV-Licht abbekommt, der wird knallrot, bekommt also Sonnenbrand. Seine Haut altert schneller und das Auftreten eines Hauttumors wird gefördert. UV-Licht kann aber auch krankhafte Lichtreaktionen (Sonnenallergie) auf abnorm reagierender Haut auslösen. Es kann auch Haut- und Augenerkrankungen auslösen. Bei den Augen kann es bei erhöhter UV-Belastung zu einer Bindehautentzündung (Konjunktivitis), Netzhautschäden oder Linsentrübung kommen.

| Was die Sonne bewirkt

UVB-Strahlung ist sehr energiereich, wird aber von der Hornschicht der Haut größtenteils absorbiert. Dort löst sie den Bräunungsprozess aus, der eigentlich eine Abwehrmaßnahme der Haut ist. Die Haut aktiviert das Pigment Melanin, um die Sonnenstrahlen am Eindringen zu hindern. Wer bräunt, der hat also möglicherweise schon zu viel Sonne erwischt. Die UVB-Strahlen sind für die entzündlichen Prozesse (Sonnenbrand) verantwortlich und beeinträchtigen das Immunsystem. Die UVA-Strahlen dringen tiefer in die Haut (Dermis) ein und verursachen lichtbedingte Hautalterung und Zellschäden. Diese Strahlen des Sonnenlichts beeinflussen die DNS direkt im Zellkern, das bedeutet, sie beeinflussen den genetischen Code. Der Körper verfügt nämlich über sogenannte Reparaturgene, die veränderte Zellen erkennen, vernichten und so an der Vermehrung hindern. Ist der Schaden allerdings höher als die Kräfte des Systems, dann kommt es zum Hautkrebs.

Die elastischen Fasern lösen sich teilweise auf, Kollagen wird abgebaut. Die gefürchteten Falten und Runzeln entstehen durch Elastizitätsverlust. Bei Abnahme der Hautdicke kann Feuchtigkeit nicht mehr so gut gespeichert werden. Die Haut wird trocken und spröde. Die Überproduktion von Melanin zeigt sich in Form von typischen braunen Flecken im Gesicht, am Dekollete und an den Händen.

| Umgang mit der Sonne

Der klügste Schutz vor Hautschäden durch die Sonne ist ein Sonnenbad mit Maß und Ziel.
Unbedingt anzuraten ist die Vorsorge mit dem richtigen Sonnenschutz. Folgendes gilt es bei der Auswahl der Sonnenschutzprodukte zu beachten: Hauttyp, Reiseziel, Jahreszeit, Art des Urlaubs (Städtetourismus, Badeurlaub, Bergwandern,...). Oft ist man aber schon allein mit der Bestimmung des eigenen Hauttyps, mit der Auswahl eines entsprechenden Präparates und mit der Suche nach dem geeigneten Lichtschutzfaktor überfordert. Helfen kann dabei am besten ein Gespräch mit dem Hautarzt. Hier nur einige Grundregeln, die Sie beim Sonnenbaden beachten sollten:

- Wer täglich Gesichts- und Handcreme mit Lichtschutzfaktor verwendet, dem bleiben unliebsame Überraschungen erspart. Wobei man sich schon vor dem ersten Hinausgehen eincremen sollte.
- Für Gesicht, Ohrläppchen, Lippen und Nase Sunblocker verwenden. Die pralle Mittagssonne zwischen 11 Uhr und 15 Uhr ist nach Möglichkeit überhaupt zu meiden.
- Wer öfter schwimmen geht, sollte wasserfeste Produkte verwenden und die Reflexion von Sand, Wasser oder Schnee (die die Strahlung um ein vielfaches verstärken) nicht außer acht lassen.
- Nach dem Schwimmen sollte man sich abtrocknen, denn auf der Haut verbleibende Wassertropfen verstärken die Strahlung.
- Mehrmaliges Auftragen eines Sonnenschutzpräparates bringt keine Verlängerung des Schutzes, ist jedoch sinnvoll, wenn der Schutzfilm etwa durch Sand beschädigt oder durch Wasser weggespült wurde.
- Außerdem sollte man vermeiden, beim Sonnenbad Parfum zu benützen. Dadurch könnten Allergien entstehen.
- Wenn es dennoch zu einem Sonnenbrand gekommen sein sollte, verschaffen manche Präparate Kühlung und Beruhigung der Haut. In besonders schweren Fällen können zusätzlich schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente eingenommen werden. Suchen sie einen Arzt auf!
- Am Abend nach einem Tag in der Sonne, sollten sie ausgiebig duschen und beruhigende After-Sun-Produkte auftragen. Diese unterstützen den Reparaturprozess der Haut.
- Übrigens: Für äußerst empfindliche Haut gibt es bereits Schutzprodukte mit einem Lichtschutzfaktor sowohl im UVA-, als auch im UVB-Bereich bis 60.
- Ganz wichtig: Kinder niemals der prallen Sonne aussetzen! Die Haut speichert durch Sonnenbrand hervorgerufene Schäden ein Leben lang.
- Muttermale sollten sie regelmäßig kontrollieren lassen.

| Die vier Hauttypen:

| Typ I
Keltischer Typ, rothaarig oder rotblond, sehr helle sommersprossige Haut, sehr anfällig für Sonnenbrände.

| Typ II
Blonde bis hellbraune Haare, helle Haut, Sommersprossen eher selten, neigen zu Sonnenbränden.

| Typ III
Dunkelblonde oder braune Haare, helle bis dunkelbraune Haut, kaum Sommersprossen, Sonnenbrand nur selten.

| Typ IV
Mediterraner Typ, dunkle Haare, braune Haut, Sommersprossen, Sonnenbrand nur ganz selten.

| Was bedeutet eigentlich der Lichtschutzfaktor?

Die Eigenschutzzeit der Haut in praller Sonne beträgt je nach Hauttyp nur 5 bis maximal 25 Minuten. Der Lichtschutzfaktor drückt aus, um das wievielfache sie ihre Haut länger der Sonne aussetzen können, als ohne Sonnenschutzmittel. Hat Ihre Haut also 10 Minuten Eigenschutzzeit, dann können Sie mit Sonnenschutzfaktor 6 6 x 10 Minuten - also 1 Stunde in der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.
Aber Vorsicht! Wiederholtes Eincremen verlängert die Schutzzeit nicht!

Nicht nur die Haut braucht Sonnenschutz! Vergessen sie nicht auf das Haar! Sonne, Strand und Meer bedeuten für die Haare Stress.
UV-Strahlen lösen Oxidationsprozesse aus. Dadurch entstehen freie Radikale, die eine Schädigung der Keratin-Haarstruktur bewirken. Das Haar wird strohig, stumpf und schlecht frisierbar. Ausgezeichneten Schutz gegen diese Vorgänge bieten Radikalenfänger, wie sie etwa in Grünem Tee enthalten sind. Sie wirken den Oxidationsprozessen entgegen.