

**MITTWOCHS 20:15 UHR**

## Sonnenschutz: 'Mit Hauttyp 1 nicht am Äquator rumliegen!'

**Sonnencremes mindern bei richtiger Anwendung nicht nur das Risiko eines Sonnenbrandes, sondern sind essentiell zur Vorbeugung gegen Hautkrebs. Aber selbst ein sehr hoher Lichtschutzfaktor garantiert kein absolut "sicheres" Sonnenbad. Worauf Sie beim Sonnenschutz achten sollten, erklärt die Dermatologin Dr. Yael Adler im Gespräch mit rbb PRAXIS.**

### **Frau Dr. Adler, was weiß man über den Zusammenhang zwischen unzureichendem Sonnenschutz und der Entstehung von Hautkrebs?**

Man weiß, dass jeder Sonnenbrand definitiv das Hautkrebs-Risiko erhöht. Es gibt ja zwei verschiedene Sorten von Hautkrebs: Den schwarzen und den weißen Hautkrebs. Der weiße Hautkrebs ist weniger aggressiv als der schwarze Hautkrebs. Man weiß auch, dass der schwarze Hautkrebs eher auftritt, wenn man käsig ist und dann in die knallige Sonne fährt nach Mallorca beispielsweise. Und dass der weiße Hautkrebs eher bei den chronisch der Sonne ausgesetzten Personen auftritt wie beispielsweise bei einem Tennislehrer, der die ganze Zeit draußen ist oder beim Landarbeiter, der draußen arbeitet, sodass diese beiden Hautkrebs-Sorten sich anders entwickeln je nach Sonnenexposition und Verhalten.

### **Was raten Sie Menschen, in deren Familie schon Hautkrebserkrankungen aufgetreten sind?**

Einmal im Jahr zur Hautkrebsvorsorge gehen und alle Risikofaktoren meiden. Also auf keinen Fall ins Solarium gehen und auch die Sonnenschutz-Regeln beachten. D.h. sich regelmäßig einzucremen und sich vor allen Sonnenbränden zu schützen.

#### **INTERVIEW-PARTNERIN**

Dr. Yael Adler

### **Inwiefern geben die verschiedenen Hauttypen Aufschluss über die Wahl eines angemessenen Sonnenschutzes?**

Die verschiedenen Hauttypen unterscheiden sich in ihrer Hautempfindlichkeit. Angefangen mit dem Hauttyp 1, das ist diese ganz helle, rosa Haut, oft auch mit Sommersprossen, hellem Haar, hellen Augen. Und diese Leute haben nur einen ganz kurzen Eigenschutz von ungefähr zehn Minuten. Die bekommen auch immer einen Sonnenbrand und werden nie braun. D.h., bei diesen Leuten ist im Grunde alles verloren. Bei denen kann man auch nicht sagen: Ich bräune mich vor und dann bin ich weniger empfindlich, weil die werden einfach nicht braun. Und d.h., die müssen sich im Grunde von Anfang an massiv schützen. Da empfiehlt man immer einen Lichtschutzfaktor von 30 bis sogar 50.

### **Welche Hauttypen gibt es noch?**

Dann kommt der 2. Hauttyp, auch ein heller Hauttyp. Das sind häufig auch blonde oder braunhaarige Leute. Die kriegen auch einen Sonnenbrand, aber die können auch bräunen. Und die haben einen Eigenschutz von 15 Minuten. Auch denen empfiehlt man durchaus Lichtschutzfaktor 30 bis 50, also hohen Sonnenschutz. Der Hauttyp 3, das sind die, die ein

bisschen robuster sind. Die kriegen nicht so oft Sonnenbrand. Die bräunen auch gut und die haben einen Eigenschutz von 20 Minuten. Den sollte man aber nicht ausschöpfen, weil wenn die 20 Minuten um sind, dann ist der Schutz auch um. Und dann kriegt man einen Sonnenbrand. D.h. immer schon von Anfang an eincremen, wenn man raus geht.

Dann gibt es noch die Hauttypen 4 bis 6. Also die dunkleren Hauttypen. Hauttyp 4, das sind eher so Mittelmeer-Anrainer. Die kriegen fast nie einen Sonnenbrand. Die werden schön braun und die kräftige Bräunung hält auch lange an. Die haben einen Eigenschutz von 30 bis 40 Minuten. Der Hauttyp 5, das sind definitiv die Mittelmeerraum-, Lateinamerika-, Nordafrika- und Indien-Hauttypen. Die können 50 Minuten ungeschützt in der Sonne bleiben. Der Hauttyp 6, das sind die richtig Dunkelhäutigen. Die haben über 60 Minuten Eigenschutz in der prallen Sonne. Aber natürlich kann jeder Hauttyp theoretisch auch mal einen Sonnenbrand kriegen.

## MEHR ZUM THEMA

rbb Praxis Service  
App zeigt Sonnenkonto

### Sonnenschutz und Hauttypen

Sonnenstrahlen streicheln die Seele und sind gesund. Aber: zu viel Sonne ist riskant und die Hauptursache für die Zunahme von Hautkrebs.

### **Auf was sollten alle beim Sonnenschutz achten - egal welcher Hauttyp?**

Besonders wichtig ist, immer das Gesicht zu schützen. Weil das Gesicht kuckt ja das ganze Jahr immer raus und sammelt die ganzen sonnenbedingten Schäden. Wenn man sich an anderen Stellen mal nicht so ganz optimal schützt, ist das nicht so gefährlich, als wenn man dauernd Sonnenbrand im Gesicht hat, weil sich da dann einfach zu viel im Laufe des Lebens ansammelt.

### **Auch wenn man sich gar nicht bewusst in die Sonne begibt und nur in die Arbeit radelt, muss man also schon konsequent auf Sonnenschutz achten?**

Wenn man es dermatologisch sieht, definitiv ja. Man kann ja auf dem Weg zur Arbeit die Sonne 10 bis 20 Minuten auf die Haut aufprallen lassen im Rahmen des Eigenschutzes. Aber sich dann eben nicht nachmittags noch mal in der Mittagspause braten! Die UVB-Strahlung ist sehr aggressiv und vor allem um die Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr besonders stark ausgeprägt. Deswegen in dieser Zeit nicht so direkt in die Sonne gehen, Hut tragen und die rausschauenden Stellen eincremen.

Wichtig ist auch zu wissen, dass die UVA-Strahlen die Tumorabwehr in der Haut herabsetzen, also die Abwehr gegen entartete Zellen und so auch indirekt Hautkrebs fördern. Das wusste man früher nicht. Wenn man sicher gehen will, dass man auch gut vor UVA-Strahlung geschützt wird, muss auf der Packung UVA in einem Kringel aufgeführt sein. Erst dann haben beide Lichtschutzfilter ein ausgewogenes und gut schützendes Gleichgewicht. Manchmal steht auf Sonnencremes nur SPF für *sun protection factor* oder LSF für Lichtschutzfaktor und nichts von UVA. Viele wännen sich in Sicherheit und verbrennen zwar nicht merklich, haben dann aber trotzdem die massiven Schäden durch das eintreffende UVA-Licht. Ganz wichtig ist also immer: UVB- und UVA-Schutz muss beides gegeben sein.

### **Worauf ist beim Auftragen zu achten?**

"Out" ist, dass man das eine halbe Stunde vor Sonnenexposition machen muss. Das ist nicht mehr so. Die modernen Präparate wirken sofort nach dem Auftragen. Wichtig ist, dass man ausreichend große Mengen verwendet. Also ein Schnapsglas pro Körper, so dass

man überall eine deckende Schicht hat. Lieber zu großzügig als zu sparsam. Und daran denken, dass man überall eincremt, also beispielsweise auch den Rücken. Und wenn man gebadet hat, sollte man den Schutz erneuern, weil der natürlich abgerieben wird durch Handtuch und Wasser. Das Wasser führt dazu, dass sich der Schutzfaktor, der auf der Creme versprochen wird, reduziert.

#### **Auf was sollte man zusätzlich zum Schutz durch Sonnencremes achten?**

Man sagt ja: Meiden, Kleiden, Cremen. Das wäre die richtige Reihenfolge. Besser als cremen ist, die Sonne zu meiden, bzw. sich im Schatten aufzuhalten und die gestärkte Sonneneinstrahlung um die Mittagszeit zu meiden. Dann hat man schon sehr viel richtig gemacht und es passiert auch nicht viel. Und als Hauttyp 1 würde ich auch mit Sonnenschutzfaktor 50 nicht unbedingt am Äquator rum liegen.

#### **Kann man den Körper auf mehr Sonnenbelastung im Urlaub vorbereiten?**

Der Körper schafft es innerhalb von drei Wochen, eine schützende Lichtschwiele aufzubauen. D.h. die oberste Hautschicht verdickt sich. Dadurch kommen die Strahlen schlechter durch. D.h. nach drei Wochen hat man einen etwas verbesserten Eigenschutz aufgebaut und ist nicht mehr ganz so empfindlich. Bevor man in den Urlaub fährt, ist es also durchaus ein ganz guter Tipp, die Zeit draußen sanft zu steigern. Bei Hauttyp 1 bringt das aber überhaupt nichts, das ist erst ab Hauttyp 2 sinnvoll. Und Solarium bringt nichts zum Vorbräunen! Die meisten Solarien arbeiten fast ausschließlich mit UVA-Strahlung, was in der Haut nur zu einer Sofortpigmentierung führt. Für eine Verdickung der Hornhaut und damit einen wirksameren Schutz sind aber UVB-Strahlen nötig. Und aus dermatologischer Sicht ist vom Solarium sowieso abzuraten.

#### **Inwiefern brauchen Kinder einen besonderen Sonnenschutz und worauf sollten Eltern achten?**

Kinder sind nicht nur gefährdeter, bei denen sammeln sich alle Schäden ja noch an. Das sind Erbgutschäden in der DNA. Die werden teilweise auch repariert vom Körper. Aber die summieren sich auch. D.h. je früher Kinder massive Sonnenexposition und Sonnenbrände bekommen, desto früher muss man mit Faltenbildung und Hautkrebs rechnen. Kinder also wirklich auch in der Sonne gut bekleiden und nur mit einem dicht gewebten und nicht weißen T-Shirt und mit einem Hut an den Strand lassen!

#### **Vielen Dank für das informative Gespräch, Frau Dr. Adler!**

*Das Gespräch führte Nadine Bader.*

*Stand vom 15.04.2014*

---