

Mit Schirm, Charme und Sunblocker

Sonnenschutz ist wichtig, doch Eincremen allein reicht nicht. Auch Möhrensaft und ein fürsorglicher Partner helfen, verrät *Yael Adler*.

Schon einmal bestimmten vornehme Blässe und ein Teint weißer als Elfenbein das allgemeine Schönheitsideal, und das gleich Jahrhundertlang. Allerdings nicht, weil man damals besonders gern auf Dermatologen hörte; es war vielmehr die Schminkepalette gehobener Schichten. Zur damaligen Zeit galt: Wer mit gebräunter Haut herumliefe, konnte sich die doch allenfalls beim Schufteln auf dem Feld oder bei anderen nicht standesgemäßen Beschäftigungen unter freiem Himmel eingefangen haben.

Nach wie vor ist das Sonnenlicht das Lieblingslicht der Menschen. Über seine lebenserhaltende und antidepressive Wirkung ist viel geschrieben, gedichtet und gesungen worden. Spätestens seit der Mitte des vorigen Jahrhunderts galt Körperbräune plötzlich als Nachweis wirtschaftlicher Prosperität: Seht her, man kann es sich leisten, Urlaubstage unter südlicher Sonne zu verbringen! Ein Effekt, den manch anderer mühsam nur auf dem heimischen Balkon oder später in unendlichen Brutzelrunden unterm Solarium nachahmen konnte. Wer braun war, galt als sportlich, jung, gesund und fit.

Inzwischen weiß man mehr über die Schattenseite der Sonne: Sonnenbrand, Falten, Flecken, Sonnenallergie, Hautkrebs und so weiter. Mittlerweile hat es

Früher nahm man an, dass nur die UV-B-Anteile im Sonnenlicht Hautkrebs verursachen würden. Heute wissen wir, dass auch die UV-A-Strahlung das bewirken kann. Sie schädigt zwar nicht direkt unser Erbgut, die DNA, wie es das UV-B-Licht tut, aber sie hemmt die Tumorbekämpfung und das Immunsystem der Haut und behindert auf diese Weise die körpereigene Krebsbekämpfung. Sie setzt Freie Radikale frei, das ist keine politische Vereinigung, sondern sind aggressive Sauerstoff-Moleküle, die Gewebestrukturen schädigen und neben Hautkrebs der Hautalterung massiv Vorschub leisten.

Es ist nicht immer der Dermatologe, der einen Hautkrebs als Erster diagnostiziert. Verdächtiges wird davor oft schon in der Lebenspartnerschaft bemerkt. Es ist wohl normal, dass hier der Blick auf die Körperlichkeit mit den Jahren milder ausfällt, gewissermaßen mit Weichzeichner, wie man ihn beim Fernsehen einsetzt. Unverändert scharf, erforderlichenfalls durch Sehhilfen unterstützt, sollte er beim Erkennen neu hinzukommender Auffälligkeiten auf der Haut unseres Gegenübers sein. Ein in dieser Hinsicht besonders umsichtiges Ehepaar fand sich einmal in meiner Sprechstunde ein: Der Mann hatte alle ihm eigenartig erscheinenden Punkte und Flecken auf der Haut seiner Frau mit einem Stift markiert. Ein fürsorglicheres Bodypainting ist kaum vorstellbar. Liebe rettet Leben – und bei der Liebe auch mal das Licht anlassen, gerade auch für versteckte Stellen.

Ein Hautkrebs-Screening beim Dermatologen oder beim dazu befähigten Hausarzt ist jährlich zu empfehlen.

Erfreulicherweise verfügt jede halbwegs gesunde Haut über eigene Schutzmechanismen: Ist sie der UV-Strahlung ausgesetzt, schiebt sie bereits vorproduzierte Melaninpartikel in Richtung Hautoberfläche, wo sie effektive Schadensabwehr betreiben können. Gleichzeitig läuft im Hintergrund die Produktion neuen Melanins auf Hochtouren. Ein noch wirksamerer Schutz der Haut wird durch eine Verdickung der Epidermis, unserer äußersten Hautschicht, erreicht, der „Lichtschwiele“, die ein tieferes Eindringen der schädlichen Strahlung abwendet. Dieser Prozess kann allerdings bis zu drei Wochen dauern. Die Lichtschwiele baut sich nach den Sonnentagen zurück und schuppt ab, ein Gefühl, als ob die Haut sich pellt. Cremes hilft dann wenig, lassen Sie es einfach rieseln!

Aber auch wenn die Haut versucht, sich selbst zu helfen, sollten wir sie an Sonnentagen dabei unterstützen. Der ultimative Dermatologen-Rat heißt: Meiden, Kleiden, Cremes! Sind Sie starker Sonne ausgesetzt, empfiehlt sich ein Hut oder eine Mütze, des Weiteren die Sonnenbrille, die Ihre Augen und die zarte Unterlidhaut schützt.

In deutschen Großstädten oder auch bei Reisen Deutscher an touristische Hotspots der Welt ist die Gewohnheit zu beobachten, sich bei höheren Temperaturen nach und nach der Oberbekleidung zu entledigen. Und bei Urlaubsreisen in wärmere Gefilde lässt sich beobachten, dass die Einheimischen zunehmender Hitze mit zunehmender Verhüllung der Hautpartien begegnen. Daran sollte man sich orientieren. Hier ist dichtgewebe, aber luftige und lange Kleidung angesagt. Vorsicht vor allzu starker Synthetik-Beimischung: Es macht wenig Freude, sich bei einem Ausflug den ganzen Tag selbst zu riechen oder von anderen riechen zu lassen.

Die Einheimischen in gut durchtemperierten Urlaubsgebieten leben ebenso vor, wann man dort günstigerweise die Aktivitäten etwas einschränkt. Die berühmte Siesta, von uns Deutschen wo-



Sonnenschutz auf dem Kopf und am Körper ist Pflicht: Was wir jetzt unserer Haut antun, merken wir oft erst in einigen Jahren.

Foto dpa

Haben Sie auch eine Frage?

Haben Sie auch eine Frage, die Sie schon immer mal einem Arzt stellen wollten, ohne dass Sie sich extra einen Termin geben lassen müssen? Dann fragen Sie doch einfach Dr. Yael Adler. Sie ist Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin in Berlin und Autorin unter anderem des Bestsellers „Haut nah. Alles über unser größtes Organ“. An dieser Stelle beantwortet Dr. Adler in unserer Zeitung regelmäßig Ihre medizinischen Fragen. In ihrer nächsten Kolumne geht es um das Thema „Lifehacks für gesundes Altern“. Bitte senden Sie Ihre Frage bis zum 18.07.2021 an: sagenie-ma@faz.de. Ausgewählte Fragen drucken wir in der nächsten Kolumne ab.

möglich als Vorwand zu kollektiver Untätigkeit beargwöhnt, hat einen nachweisbaren medizinischen Hintergrund. Zwischen elf und fünfzehn Uhr sollte auch der Nordländer raus aus der Sonne, denn die UV-Strahlung im Freien ist in diesen Stunden besonders intensiv. Sie können den betreffenden Index übrigens in Apps oder im Internet ermitteln, für Deutschland zum Beispiel auf der Seite des Deutschen Wetterdienstes oder des Bundesamtes für Strahlenschutz.

Auch wenn Ihre Kinder sich in der sonnenintensiven Zeit vorwiegend im Wasser aufhalten, ist das noch kein Grund zur Entwarnung. In fünfzig Zentimeter Wassertiefe wirken immer noch sechzig Prozent UV-Strahlung. Und die Reflexion des Wassers erhöht die Strahlung (ebenso wie das Weiß des Schnees) um fünfzig bis neunzig Prozent. Im Schatten und hinter Glas findet sich außerdem ganztags UV-A-Strahlung.

Man kann es drehen, wie man will: Auch bei prosperierender Pigmentproduktion ist die Haut des Nordländers kaum in der Lage, allein mit der Sonneneinwirkung fertig zu werden. Sonnencremes sind Pflicht – für Alt und Jung.

Wer in den letzten Jahrzehnten Sonnencremes gekauft hat, konnte vielleicht den Eindruck einer Art von Wetttrüsten gewinnen: Der auf Tuben und Packungen vermerkte SPF (sun protection factor, Lichtschutzfaktor) stieg von Jahr zu Jahr und hat inzwischen die 50 bis 100 erreicht. Das ist allerdings keine Panikmache, sondern Ergebnis der immer kompakter erscheinenden dermatologischen Forschungsergebnisse.

Dafür, wie lange man sich mit welchem Lichtschutzfaktor in der Sonne aufhalten darf, gibt es raffinierte Rechenmodelle, die den Strandaufenthalt allerdings in einen nicht endenden familiären Mathematikwettbewerb verwandelt. Ein Beispiel: Nehmen wir an, Ihre geschützte Haut reagiert nach zehn Minu-

ten in der Sonne mit einer empörten Rötung, dann könnten Sie es mit einer Sonnencreme SPF 50 rund acht Stunden in der Sonne aushalten. Dahinter steckt die Rechnung: 10 Minuten mal 50 = 8,3 Stunden. Diese Stunden sollte man keinesfalls ausreizen.

Nach aller Erfahrung werden Sonnencremes ohnehin viel zu sparsam aufgetragen („Ist ja so teuer, das Zeug!“). Wenn Sie also den Heimflug antreten und in der Familienpackung immer noch was drin ist, haben Sie falsch gecremt. Was das Finanzielle der Cremes anbelangt, haben auch die preiswerteren Eigenmarken mancher Drogeriemarktkette beim Warentest oft eine gute Figur gemacht.

Nachgeremmt wird bei starkem Schwitzen, weil die Kleidung abreibt. Wer sich zwischendurch auch noch in die Fluten stürzt, sollte sich auch auf jeden Fall noch mal eincremen.

Und noch etwas zum Thema Sparsamkeit: Die Cremetube vom letzten Jahr jetzt wieder aufzuschrauben ist in manchen Fällen keine gute Idee. Dieses Jahr entdeckten Wissenschaftler Besorgniserregendes: Cremes, die den chemischen Lichtschutzfilter Octocrylen enthielten, ließen sie im Zeitraffer altern: Die Flaschen wurden sechs Wochen lang bei 40 Grad gelagert, was einer Lagerung im heimischen Badspiegelschrank von etwa einem Jahr entspricht. Am Ende konnte in der Creme Benzophenon nachgewiesen werden. Benzophenon wirkt zwar ebenso als Sonnenfilter, ist aber schon länger disqualifiziert, seit nämlich bekannt ist, dass es krebserregend ist (Lymphome und Leberkrebs), das Erbgut verändern kann und den Hormonhaushalt stört, was bedeuten kann, dass es die Fruchtbarkeit, die Schilddrüse oder das Brustgewebe negativ beeinflusst. Es besteht Allergierisiko, es schädigt die Korallen und dringt zu etwa 70 Prozent in den

Körper ein. Also besser keine Creme mit Octocrylen kaufen oder aber diese innerhalb eines Sommers oder höchstens bis in den Herbst hinein aufbrauchen!

Kinder bis zum Alter von zwei Jahren sollten eigentlich nie der Sonne ausgesetzt werden, aber jeder weiß, dass das praktisch undurchführbar ist. Also muss luftige Kleidung her, die Arme und Beine bedeckt. Mineralischer Sonnenschutz ist leider oft pastös, aber eine Alternative zu chemischen Filtern. Sind die eingearbeiteten Puderpartikel nicht auf Nanogröße feingemahlen, sieht man aus wie ein weißer Geist. Für Kinder ist das kosmetisch jedoch noch akzeptabel.

Und zum Schluss noch ein ganz anderer Tipp: Es empfiehlt sich, täglich ein Glas Möhrensaft mit einem Tropfen Speiseöl zu trinken. Auch andere Carotinoide, wie Lycopin aus dem Tomatenmark oder Astaxanthin, der Farbstoff von Lachs und Flamingo, werden als Nahrungsergänzungsmittel im Sinne eines Sonnenschutzes zum Essen erforscht: Leichte Hautfärbung mit innerer Reparatur- und Schutzfunktion. Vitamin D₃, Omega-3-Fettsäuren und eine fitte Darmflora gelten ebenfalls als hautschützend. So kann der nächste Urlaub in der Sonne kommen.

„LEIB & SEELE“ IM PODCAST



Diesmal geht es im Gesundheitspodcast um die **Hände**. Wie funktionieren sie, und warum sollte man sie trainieren? Sie finden die Folge unter: www.faz.net/podcasts/f-a-z-gesundheit-der-podcast