



Sonnige Tipps für den Sonnengenuss

Wer die Sonne in vollen Zügen geniessen will, der muss sich schützen. Dermatologen warnen seit vielen Jahren vor direkter Sonnenbestrahlung, da diese die Bildung eines Melanoms (schwarzer Hautkrebs) begünstigen kann. Dass die Sonne auch positive Effekte hat, geht dabei fast vergessen. Für den Konsumenten ist es deshalb wichtig eine gesunde Balance zwischen Sonnengenuss und Sonnengefahr zu finden. Das Konsumentenforum kf informiert mit diesem Merkblatt über einige wichtige Aspekte rund um das Thema Sonne.

Die Sonne macht uns glücklich und froh

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sonnenschein den Menschen glücklicher und zufriedener macht. Sonnenlicht ist ein natürliches Antidepressiva, die Sonnenstrahlen stimulieren die Netzhaut der Augen und stoppen so die Produktion von Melatonin (Hormon, welches den Tag-Nacht-Rhythmus steuert). Gleichzeitig wird die Produktion des Glückshormons Serotonin angekurbelt.

Die körpereigene Vitamin D Produktion

Als einziges Vitamin kann der menschliche Körper das hormonartige Vitamin D selbst in der Haut produzieren. Mit Hilfe von ultravioletter Strahlung (UVB) wird Cholesterin in das Hormon Calciferol (Vitamin D3) umgewandelt. Neuesten Forschungen zufolge kann Vitamin-D-Mangel nicht nur für Diabetes und Osteoporose, sondern auch für Herz- und Kreislauferkrankungen verantwortlich sein. Häufig sind Senioren, welche sich zu wenig draussen aufhalten, von einem Vitamin-D-Mangel betroffen. Ebenfalls gefährdet sind Übergewichtige (das Vitamin D lagert sich im Fettgewebe ab und kann deswegen im Körper nicht verwendet werden) und Bluthochdruck Patienten. Vitamin D kann auch vor Infektionen, multipler Sklerose, und diversen Krebsarten schützen. Um eine genügende Vitamin D Produktion zu erreichen, muss die Haut ca. zwanzig Minuten von der Sonne (UV-Strahlung) beschienen werden. Das Problem des Vitamin-D-Mangels zeigt sich vor allem in den Wintermonaten. Da Vitamin D in der Nahrung nur sehr beschränkt vorkommt, kann der Mangel nicht durch Essen kompensiert werden. Es empfiehlt sich deshalb – vor allem im Winter - Vitamin-D-Tropfen einzunehmen. Diese können in der Apotheke rezeptfrei und relativ günstig bezogen werden. Das beste Rezept gegen Vitamin-D-Mangel, ist es jedoch nach wie vor, raus an die frische Luft zu gehen und sich den Vitamin-D-Speicher direkt von der Sonne auftanken zu lassen.

Sonnenschutz - ist ja sonnenklar!

Wer sich wirksam und sinnvoll vor der Sonne schützen will, muss als erstes den eigenen Hauttyp kennen. Dieser kann unter www.hauttyp.ch bestimmt werden.

Die Sonnenschutzmittel

Am gebräuchlichsten ist heutzutage immer noch die klassische Sonnenmilch oder Sonnencreme. Die sogenannten physikalischen Sonnenschutzmittel (mineralische oder anorganische) reflektieren oder steuern die schädlichen UV Strahlen durch kleine Partikel auf der Hautoberfläche. UV Filter haften an den obersten Hautschichten, sie absorbieren die Strahlung und verwandeln sie in Wärme. Auf jeder Sonnenmilch ist der Lichtschutzfaktor (LSF) oder der Sun Protection Factor (SPF) versehen. Je nach Hauttyp variiert die Eigenschutzzeit der Haut, angenommen Sie haben einen Fototyp 2 und cremen sich mit einem Lichtschutzfaktor 5 ein, so ist die Eigenschutzzeit der Haut um das Fünffache verlängert. Sie können also bei richtigem Gebrauch, 50 Minuten in der Sonne bleiben. Sollte Ihre Haut aber noch nicht an die Sonne gewöhnt sein, sollten sie von der gefahrlosen Zeit nochmals einen Drittel abziehen. Wichtig zu

kf tipps

beachten ist, dass der Schutz durch ein Sonnenschutzmittel nur erhalten bleibt, wenn man genügend nachcremt. Das Abtrocknen, Baden, oder Schwitzen können den Film beeinträchtigen. Der Sonnenschutz sollte unbedingt eine halbe Stunde vor der Sonnenaussetzung aufgetragen werden.

Wie lange hält die Wirkung der Sonnenschutzmittel?

Alle Sonnenschutzmittel müssen reichlich aufgetragen werden, damit Sie genügend Schutz gewährleisten können. Als Grundsatz gelten zwei Milligramm pro Quadratzentimeter was ca. 30 ml für den ganzen Körper eines Erwachsenen Menschen entspricht. Wichtig zu wissen ist, dass der Schutz durch das Nachcremen nicht verlängert, sondern nur aufrecht erhalten wird. Ist die auf dem Sonnenschutzmittel vermerkte Schutzzeit abgelaufen, sollte in den Schatten gewechselt werden.

Wichtiges zum Thema Schutz-Faktor

Die Höhe des Lichtschutzfaktors sagt aus, wie stark das Sonnenschutzmittel vor den Sonnenbrand verursachenden UVB-Strahlen schützt. Es gilt: je höher der Faktor, umso besser der Schutz. Dermatologen empfehlen zum optimalen Hautschutz Sonnenschutzmittel der Kategorie hoch und sehr hoch.

Wasserfest oder nicht wasserfest?

Auf wasserfeste Sonnenschutzmittel sollte man sich besser nicht verlassen. Die Deklaration "wasserfest" sagt nur, dass der Sonnenschutz auch beim Baden geeignet ist. Sie bezeichnet die Schutzleistung des Sonnenschutzmittels im Wasser. Durch die Feuchtigkeit verliert das Mittel nach und nach seine Wirkung, deshalb sollte nach dem Baden unbedingt nach gecremt werden.

Angepasstes Verhalten steht beim Sonnenschutz an erster Stelle.

- Meiden Sie den Aufenthalt an der Sonne während der Mittagszeit.
- Schützen Sie sich und ihre Kinder mit Sonnenschutzmittel, Kopfbedeckung, Sonnenbrille und T-Shirt.
- Setzen Sie Säuglinge und Kleinkinder nie der prallen Sonne aus.
- Dicht verarbeitete und dunkle Textilien sind als Kleidung empfehlenswert. Auch sind heute spezielle UV-Schutz-Textilien erhältlich.
- Dicht verarbeitete Textilien schützen besser als leichte Stoffe.
- Künstliche Fasern (Polyester) bieten einen besseren Schutz als Naturfasern (Baumwolle oder Leinen).
- Kräftige Farben schützen besser als Weiss oder Pastelltöne.
- Nasse und überdehnte Kleider sind durchlässiger für UV-Strahlen (ausser spezielle Funktionsbekleidung).
- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne.

Wichtige weiterführende Links

- **Broschüre Hau(p)tsache Hautschutz:** Auf der Homepage der schweizerischen Krebsliga www.swisscancer.ch/dt/content/violett/pdf.../sonnenbroschuere.pdf
- **Hauttyp:** Ihren Hauttyp können Sie unter www.hauttyp.ch bestimmen.
- **SKW:** Schweizerischer Kosmetik- und Waschmittelverband: www.skw-cds.ch
- **Weitere Merkblätter zum Thema Sonne:** www.sf.tv/sf1/puls/merkblatt.php
- **Zur Strahlung:** www.bag.admin.ch/themen/strahlung/00058/00147/index.html?lang=de