



Weiskirchen lebt gesund!



Gesundheitstipp: Sonnenschutz

Für viele Menschen gilt das „Sonnenbaden“ als eine der wichtigsten Nebenaktivitäten im Sommer, um der Haut einen natürlichen, bräunlichen Teint zu verpassen. Was viele dabei jedoch unterschätzen, sind die Gefahren, denen der Körper bei solch einer hohen UV-Strahlung ausgesetzt ist. Auch wenn eine natürliche Bräune häufig mit „Erholung und gesundem Aussehen“ assoziiert wird, so ist dies eigentlich nur ein Versuch des Körpers, mit den entstandenen



Schäden der Strahlung umzugehen. Selbst wenn die Folgen, die beispielsweise ein Sonnenbrand auslösen kann, meist klar sind, so siegt das Schönheitsideal in vielen Fällen trotzdem. 2017 befragte die Nationale Krebshilfe-Monitoring (NCAM) bundesweit 3000 Personen im Alter zwischen 14 und 45 Jahren zur Hautkrebsprävention. Allein 55,4%, das heißt über die Hälfte der Befragten, gaben an, sich zu bräunen, um besser auszusehen. Oft werden die Rötungen nur als vermeintlich vorübergehende Erscheinungen abgetan und die langfristigen Schäden verdrängt.

Was sind die Gesundheitsgefahren von UV-Strahlung?

Die bekannteste Gefahr bei zu langer Aussetzung der UV-Strahlung ist wohl der Sonnenbrand. Hierbei kommt es zu einer Verbrennung der äußeren Hautschicht, die nun die UV-Strahlung nicht mehr daran hindern kann, in die tiefere Gewebeschicht vorzudringen. Dort wird das Bindegewebe nachhaltig geschädigt und es kann zu einer vorzeitigen Hautalterung und Altersflecken kommen. Außerdem steigt durch die irreparable Zellschädigung das Risiko, an einer Hautkrebsart zu erkranken. Doch nicht nur die Haut kann durch die Sonneneinstrahlung Schäden erleiden, sondern auch die Augen. Bereits der Aufenthalt im Freien, wenn die Sonne besonders stark scheint, kann für die Augen gefährlich werden. Der direkte Blick in die Sonne sollte daher generell vermieden werden.

Wie kann ich mich schützen?

Die Sonne komplett zu vermeiden ist oftmals nicht möglich, weshalb es enorm wichtig ist, den Körper mit Hilfe einer Sonnencreme zu schützen. Hierbei muss auf die Wahl der Sonnencreme sowie auf die Häufigkeit des Auftragens geachtet werden. Jeder Hauttyp besitzt eine andere Eigenschutzzeit, das heißt eine andere Zeit, in der der Körper der Sonne ungeschützt und ohne Entstehung eines Sonnenbrandes ausgesetzt sein kann. Multipliziert man diese Zeit mit dem auf der Sonnencreme stehenden Lichtschutzfaktor, erhält man die Zeitspanne, in der man sich bei mehrmaligem Eincremen geschützt in der Sonne aufhalten kann. Nach Ablauf dieser Zeit hilft auch kein Nachcremen mehr. Spätestens zu diesem Zeitpunkt benötigt der Körper ein schattiges Plätzchen, um sich zu erholen und weitere Risiken zu minimieren. Für eine Person mit einer Eigenschutzzeit von beispielsweise 10 Minuten und einem mehrmalig aufgetragenen Lichtschutzfaktor von 30, würde dies also einen 300-minütigen Schutz bedeuten, bevor ein Sonnenbrand entsteht.

Je nach Stärke der UV-Strahlung sollte zu einem höheren Lichtschutzfaktor gegriffen werden. Meiden Sie wenn möglich die Mittagssonne, da die Strahlung in diesem Zeitraum häufig sehr hoch ist und suchen Sie bevorzugt Plätze mit Schutz vor der Sonne auf. Schatten eignet sich besonders gut für den Sonnenschutz, doch nicht jeder Schatten schützt gleich. Ein dichtes Blattwerk von Sträuchern oder Bäumen hält oftmals mehr Sonne ab als ein Sonnenschirm. Aktivitäten, die keinen Sonnenschutz ermöglichen, sollten in die Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. Achten Sie außerdem auf Ihre Ausstattung, indem Sie sich mit einem Hut, langer Kleidung und beispielsweise einem Sonnenschirm vor der Strahlung schützen.



Der gängige Ausdruck „gesunde Bräune“ ist eigentlich ein Widerspruch in sich selbst, da eine gebräunte Haut keine gesunde Haut ist. Versuchen Sie, sich nicht von den Schönheitsidealen der Gesellschaft unter Druck setzen zu lassen und achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit. Am Besten schützen Sie sich vor der Sonne, indem Sie alle Schutzmaßnahmen kombinieren und sich den Risiken der Schäden durch die UV-Strahlung bewusst sind.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund

Das Saarland lebt gesund

Quellen:

Eichhorn, C., Seibold, C., Loss, J., Steinmann, A. & Nagel, E. (2008). Kenntnisstand zum Thema UV-Strahlung und Sonnenschutz. Zugriff am 13.06.2022. Verfügbar unter Kenntnisstand zum Thema UV-Strahlung und Sonnenschutz | SpringerLink

Görig, T., Schneider, S. & Diehl, K. (2019). Gebräunte Haut als Schönheitsideal: Bundesweit repräsentative Ergebnisse zur Wichtigkeit attraktivitätsbezogener Motive für das Bräunungsverhalten. Zugriff am 13.06.2022. Verfügbar unter 24013-Artikeltext-65832-4-10-20200704.pdf

Humann, T. (2020). Zusammenhang von Sonnenschutzverhalten, Wissen über die Risiken ultravioletter Strahlung und Bräunungsideal in der FRANCIS-Studie. Zugriff am 13.06.2022. Verfügbar unter DissertationTheresaHumannFRANCIS.pdf

Reichrath, J. (2021). Sonnenschutz zur Hautkrebs-Vorbeugung: Wie sollten wir ihn anwenden, wie gut schützt er, und kann er möglicherweise sogar schaden?. Zugriff am 13.06.2022. Verfügbar unter https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-62612-2_5

Bilder:

<https://de.depositphotos.com/21456547/stock-photo-yellow-umbrella-on-blue-sky.html>

<https://de.depositphotos.com/49951765/stock-photo-dark-tanned-body-in-summer.html>