

Bekommt man im Schatten Sonnenbrand?

Die 7 wichtigsten Antworten zum Thema Sonnenschutz

Der Frühling ist bereits in voller Blüte, die Tage sind sonnig und warm. Gerade jetzt ist das Risiko für den ersten Sonnenbrand besonders hoch: Ob beim Wandern, Klettern, Spaziergehen oder bei der Gartenarbeit – die UV-Strahlung macht auch vor vermeintlich geschützten Hautpartien nicht halt. Rund um das Thema Sonnenschutz kursieren viele Mythen, die für die Hautgesundheit riskant sein können. Werner Saxinger, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen, klärt auf.

Bereits von Kindesbeinen an sollten wir wissen: Die Sonne ist unser Lebenselixier – doch zu viel Sonnenbestrahlung ist ungesund. „Eine zu hohe Dosis an UV-Strahlung kann die Erbsubstanz der Hautzellen verändern“, mahnt Hautexperte Saxinger. „Durch Sonnenbrände oder wiederholte starke Sonneneinstrahlung entstehen dauerhafte Schäden, die sich zu Hautkrebs entwickeln können.“ Um diese oftmals unauffälligen Hautveränderungen frühzeitig zu entdecken, sind Kontrollen alle zwei bis drei Jahre beim Facharzt sowie die Selbstbeobachtung nach der ABCD-Regel (Asymmetrie, Begrenzung, Farbe und Durchmesser) wichtig – vor allem aber auch, den richtigen Umgang mit der Sonne zu lernen und so manchen überlieferten Irrglauben zu enttarnen.

Sonnenschutz: 7 Mythen im Faktencheck

1. Im Schatten bekommt man keinen Sonnenbrand. Falsch! „Auch wenn man sich nicht der prallen Sonne aussetzt, muss man sich einschmieren. Denn ein Großteil der UV-Strahlung wird von Oberflächen wie Fensterflächen, Wasser oder Asphalt reflektiert – dadurch kann sich die Strahlung sogar verstärken“, so Saxinger.

2. Wiederholtes Eincremen verlängert den Schutz. Nein! „Der Lichtschutzfaktor gibt die maximale Schutzzeit an und verlängert sich durch Nachcremen nicht. Es ist jedoch wichtig, nach dem Schwimmen oder bei starkem Schwitzen regelmäßig neu einzucremen, um den Schutz aufrechtzuerhalten.“

3. Vorgebräunte Haut braucht keinen Sonnenschutz. Ein gefährlicher Irrtum! „Die Bräune bietet nur einen sehr geringen Eigenschutz – etwa in der Stärke des Lichtschutzfaktors zwei bis vier. Ein umfassender Schutz ist trotzdem notwendig.“

4. Wer viel schmiert, bleibt käseweiß. „Nicht unbedingt“, relativiert Saxinger. „Man wird langsamer, aber nachhaltiger und gesünder braun. Zudem schützen moderne Cremes und Pflegestoffe die Hautstruktur und bewahren die Feuchtigkeit. Das ist auch im Sinne einer gesunden Hautalterung wichtig.“

5. Kleidung und Fenster schützen ausreichend. Auch das gilt nur eingeschränkt. „Helle, leichte oder nasse Stoffe lassen UV-Strahlen durch. Fensterglas hält zwar UVB-Strahlen weitgehend ab – UVA hingegen gelangt nahezu ungehindert hindurch.“

6. Sonnencreme vom Vorjahr ist noch wirksam. „Das stimmt nur, wenn sie kühl, trocken und dunkel gelagert und nicht über das Haltbarkeitsdatum hinaus verwendet wurde. Die Schutzwirkung kann sonst deutlich reduziert sein.“

7. Dunkle Haut braucht keinen Schutz. „Auch Menschen mit dunklem Hauttyp sind nicht immun gegen UV-Schäden und können Hautkrebs entwickeln. Besonders tückisch: Der Krebs wird bei ihnen oft später erkannt.“

Hautkrebs: Heute bei Früherkennung gut behandelbar

Die Diagnose Hautkrebs bedeutet heute nicht mehr automatisch eine bedrohliche Prognose – vorausgesetzt, die Erkrankung wird rechtzeitig erkannt. „Neben chirurgischen Verfahren und klassischer Bestrahlung stehen moderne, individuell zugeschnittene Therapieoptionen zur Verfügung: etwa zielgerichtete Medikamente, Immuntherapien und photodynamische Verfahren“, so Saxinger. „Im Hauttumorzentrum des Klinikum Wels-Grieskirchen arbeiten Spezialistinnen und Spezialisten fachübergreifend zusammen, um für jede Patientin und jeden Patienten die bestmögliche Behandlung zu gewährleisten.“

Veranstaltungs-Tipp

Beim Klinikum-Wissensforum am 7. Mai dreht sich alles um die Sinne: Experten des Klinikum Wels-Grieskirchen informieren in Kurzvorträgen über hartnäckigen Husten, den Zusammenhang zwischen Hörvermögen und Demenz, die häufigsten Augenerkrankungen sowie Vorsorge und Therapie von Hautkrankheiten. Im Anschluss stehen sie für individuelle Fragen zur Verfügung.

Klinikum Wissensforum: Mit allen Sinnen!

Wann: Mittwoch, 7. Mai 2025, 18:00 Uhr

Wo: Klinikum Wels-Grieskirchen, Festsaal, Standort Wels

Eintritt frei! Keine Anmeldung notwendig.

Hautwissen kompakt

Das größte Organ des Menschen: Unsere Haut ist nicht nur ein Schutzmantel, sondern ein hochkomplexes Organ mit lebenswichtigen Aufgaben: Sie reguliert die Körpertemperatur, bewahrt vor dem Austrocknen, wehrt Krankheitserreger ab – und produziert mit Hilfe von Sonnenlicht das lebenswichtige Vitamin D. Dieses ist entscheidend für die Kalziumaufnahme und damit für gesunde Knochen. Gerade in den sonnenarmen Monaten ist die Vitamin-D-Bildung über die Haut eingeschränkt. In solchen Fällen – insbesondere bei älteren Menschen, chronisch Kranken oder Personen in lichtarmen Regionen – kann die zusätzliche Einnahme von Vitamin D sinnvoll und ärztlich empfohlen sein. Bei gesunden Personen mit regelmäßiger Sonnenexposition ist eine Supplementierung hingegen meist nicht notwendig.

Karotin als Sonnenschutz von innen? Wer über den Winter viele Karotten gegessen oder Karotin-Präparate eingenommen hat, darf auf einen gewissen, aber begrenzten Schutzeffekt hoffen. „Betakarotin kann die Haut tatsächlich etwas unempfindlicher gegen UV-Strahlen machen und oxidativen Stress reduzieren“, erklärt Saxinger. „Ein Ersatz für Sonnenschutzmittel ist es aber keinesfalls!“

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Saxinger_Werner_Dr_Prim_MSc_Derma.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Eine zu hohe Dosis an UV-Strahlung kann die Erbsubstanz der Hautzellen verändern.“

„Durch Sonnenbrände oder wiederholte starke Sonneneinstrahlung entstehen dauerhafte Schäden, die sich zu Hautkrebs entwickeln können.“

„Neben chirurgischen Verfahren und klassischer Bestrahlung stehen in der Hautkrebstherapie moderne, individuell zugeschnittene Behandlungsmethoden zur Verfügung: etwa zielgerichtete Medikamente, Immuntherapien und photodynamische Verfahren.“

„Im Hauttumorzentrum des Klinikum Wels-Grieskirchen arbeiten Spezialistinnen und Spezialisten fachübergreifend zusammen, um für jede Patientin und jeden Patienten die bestmögliche Behandlung zu gewährleisten.“

Bild: 180503-01 Muttermalvorsorge-0026_copyright_Robert_Maybach_klein.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Robert Maybach

Bildtext: Sonnenklar: Haut schützen! Vorsorge heißt: regelmäßig zum Hautcheck, Veränderungen ernst nehmen – und mit der Sonne achtsam umgehen.

Die Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen

Die Dermatologie am Klinikum Wels-Grieskirchen ist seit über 85 Jahren fixer Bestandteil des größten Ordensspitals Österreichs und hat sich zu einem Schwerpunkt mit vielseitigem Leistungsangebot entwickelt. Heute präsentiert sich die Abteilung unter der Leitung von Primarius Dr. Werner Saxinger, MSc, mit einem breiten operativen Spektrum, modernster Venendiagnostik und -therapie, Allergologie und Lasertherapie als kompetenter Ansprechpartner für die regionale Bevölkerung sowie mit dem ersten Österreichischen Hauttumorzentrum als Vorreiter in der Dermato-Onkologie. Mit der Psoriasisambulanz wird ein zusätzlicher Schwerpunkt für die Betreuung der Patientinnen und Patienten gesetzt. Weitere Infos: www.klinikum-wegr.at / Medizin und Pflege / Haut- und Geschlechtskrankheiten

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at