

**Bekommt man im Schatten Sonnenbrand?**

## **Die 5 wichtigsten Antworten zum Thema Sonnenschutz**

**Sonnenlicht ist überlebenswichtig. In unserem Körper ist es verantwortlich für die Bildung von Vitamin D, welches wir für starke Knochen benötigen. Zudem regen seine Strahlen Atmung, Durchblutung, Kreislauf und Stoffwechsel an. Diese Wirkung steigert unsere Abwehrkräfte und fördert unser Wohlbefinden. Zu viel UV-Bestrahlung der Haut kann allerdings die Hautzellen schädigen und im schlimmsten Fall zu Hautkrebs führen. Rund um den Schutz der Haut ranken sich zahlreiche althergebrachte Mythen. Werner Saxinger, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen, klärt auf, welche Annahmen falsch sind und was wirklich schützt.**

„Zu viel Sonnenbestrahlung ist ungesund, eine zu hohe Dosis kann die Erbsubstanz der Hautzellen verändern!“, mahnt der Hautexperte. „Durch Sonnenbrände oder wiederholte starke Sonneneinstrahlung entstehen dauerhafte Schäden, welche sich zu Hautkrebs entwickeln können.“ Um diese oftmals unauffälligen Hautveränderungen frühzeitig zu entdecken und zu behandeln, sind der regelmäßige Hautcheck durch den Facharzt und die Selbstbeobachtung nach der ABCD-Regel wichtig. Am wichtigsten ist jedoch der stets richtige Umgang mit der Sonne und dem UV-A- und UV-B-Schutz. Dazu kursieren jedoch viele Irrtümer

### **Stimmt's oder stimmt's nicht?**

**Im Schatten bekommt man keinen Sonnenbrand.** „Diese Aussage ist schlichtweg falsch!“, so Saxinger. „Auch wenn man sich nicht der prallen Sonne aussetzt, muss man sich einschmieren. Denn ein Großteil der Strahlungsintensität wird zum Beispiel von Fensterflächen, Straßen oder Wasser reflektiert. Dadurch kann sich die schädliche Wirkung der Strahlen sogar verstärken.“ Wer nach dem Schwimmen im kühlen Wasser in der Sonne „auftrocknet“, läuft besonders leicht Gefahr, einen Sonnenbrand zu erleiden. „Auch Barrieremaßnahmen wie Sonnenschirme oder Markisen und selbst Wolken halten die Strahlung nicht zur Gänze ab. Wichtig ist: Auch wer sich nicht direkt der Sonne aussetzt, muss seine Haut durch Eincremen schützen.“

**Wiederholtes Eincremen schützt länger.** „Auch das stimmt nicht“, unterstreicht der Welsler Dermatologe. „Zwar ist es wichtig, Sonnencreme nach dem Baden wieder aufzutragen, damit der Schutz aufgefrischt wird. Der Lichtschutzfaktor schützt die Haut aber dennoch nur für eine begrenzte Dauer der Sonneneinstrahlung. Auch durch mehrmaliges Eincremen verlängert sich diese Zeitspanne nicht.“ Wichtig ist auch das korrekte Eincremen: „Tragen Sie die Sonnencreme dick und wie einen Film auf, anstatt sie einzureiben!“, empfiehlt Saxinger.

**Für vorgebräunte Haut ist kein Sonnenschutz nötig.** Das Braunwerden der Haut ist ein Abwehrmechanismus des Körpers gegen UV-Strahlung. „Diese Melanin-Pigmentierung verhindert zwar die Schädigung tiefer liegender Hautschichten, entspricht aber je nach Hauttyp maximal einem Lichtschutzfaktor von 2. Dementsprechend sind auch für vorgebräunte Haut sämtliche Empfehlungen zum Sonnenschutz wichtig!“

**Wer viel schmiert, bleibt käseweiß.** „Das regelmäßige Eincremen mit Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor hilft uns, Sonnenbrände abzuwehren. Dabei wird man eventuell nicht so schnell, dafür aber wesentlich sanfter – und gesünder – braun. Zudem pflegen Sonnenschutzmittel die Haut und spenden wichtige Feuchtigkeit“, gibt der Hautexperte zu bedenken.

**Kleidung und Fenster schützen vor gefährlicher Sonnenstrahlung.** „Auch das stimmt nur teilweise! Durch Fensterscheiben wird zwar der Großteil der UVB-Strahlung der Sonne absorbiert, die UVA-Strahlung aber bei weitem nicht. Deshalb kann auch eine längere Sonnendisposition hinter einer Glasscheibe gefährliche Spuren hinterlassen. Dasselbe gilt auch für Kleidung: Ist ein Stoff hell, leicht oder nass, ist er besonders durchlässig für Sonnenstrahlung. Nur dunkle, gut verwebte Stoffe bzw. Kleidung mit einem ausgewiesenen Lichtschutzfaktor sind ein geeigneter Sonnenschutz. Vergessen Sie aber auch dann nicht, Ihren Kopf zu schützen, eine Sonnenbrille zu tragen und besonders Stirn, Nase und Ohren einzucremen!“

#### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Saxinger\_Werner\_Dr\_MSc\_Prim\_Haut.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

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

*„Auch wer sich nicht direkt der Sonne aussetzt, muss seine Haut durch Eincremen schützen.“*

*„Der Lichtschutzfaktor schützt die Haut nur für eine begrenzte Dauer der Sonneneinstrahlung. Auch durch mehrmaliges Eincremen verlängert sich diese Zeitspanne nicht.“*

*„Gebräunte Haut entspricht je nach Hauttyp maximal einem Lichtschutzfaktor von 2.*

*Dementsprechend sind auch hier sämtliche Empfehlungen zum Sonnenschutz wichtig!“*

*„Wer sich regelmäßig mit Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor eincremt, wird eventuell nicht so schnell, dafür aber wesentlich sanfter – und gesünder – braun.“*

*„Durch Fensterscheiben wird zwar der Großteil der UVB-Strahlung der Sonne absorbiert, die UVA-Strahlung aber bei weitem nicht.“*

**Bild:** KWG\_Hautkrebscheck\_Saxinger\_Werner.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Der regelmäßige Hautcheck durch den Facharzt und die Selbstbeobachtung nach der ABCD-Regel sind wichtig, um Hautveränderungen frühzeitig zu entdecken und zu behandeln.

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

Die Dermatologie am Klinikum Wels-Grieskirchen ist seit über 80 Jahren fixer Bestandteil des größten Ordensspital Österreichs und hat sich zu einem Schwerpunkt mit vielseitigem Leistungsangebot entwickelt. Heute präsentiert sich die Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie, unter der Leitung von Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc, mit einem breiten operativen Spektrum, modernster Venendiagnostik und Venentherapie, Allergologie und Lasertherapie als kompetenter Ansprechpartner für die regionale Bevölkerung sowie mit dem ersten Österreichischen Hauttumorzentrum als Vorreiter in der Dermatoonkologie. Mit der Psoriasisambulanz wird ein weiterer Schwerpunkt für die Betreuung der Patienten gesetzt. Mehr Infos:

[www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at) / Medizin und Pflege / Haut- und Geschlechtskrankheiten

#### **Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

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

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

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)

