

Die Dosis macht das Gift

Nur Sonne in Maßen ist gesund

Falten, trockene Haut und sogenannte Altersflecken – diese typischen Merkmale zeigen, dass unsere Haut in die Jahre kommt. Die Hautalterung beginnt früher als gemeinhin angenommen, nämlich bereits rund um das zwanzigste Lebensjahr. Beeinflusst wird sie durch Umwelteinflüsse, Ernährung und verschiedene Lebensgewohnheiten – Hauptursache für die Hautalterung ist aber die Sonneneinstrahlung.

„Bestimmt wird der Prozess der Hautalterung durch innere Faktoren, wie Vererbung und die natürliche biologische Alterung, hauptsächlich aber durch äußere Einflüsse, vor allem durch UV-Strahlung“, erklärt Matthias Barta, Oberarzt an der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie, am Klinikum Wels-Grieskirchen.

Vitamin D durch Sonnenlicht

Gerade nach den dunklen Wintermonaten lieben wir die Sonne – sie ist Balsam für die Seele. Sie regt uns zu Aktivitäten im Freien an, wirkt entzündungshemmend und induziert die Bildung von Vitamin D. Das Vitamin wirkt wie ein Hormon im Körper: Es beeinflusst die Aufnahme von Calcium und wirkt sich auf Immunsystem und Zellteilung aus. Ein Mangel kann unter anderem das Entstehen von Osteoporose begünstigen, aber auch allgemeine Müdigkeit, Muskelschmerzen und Wundheilungsstörungen verursachen. „Täglich dreißig bis sechzig Minuten mit der Jahreszeit angepasster Bekleidung im Freien genügen, um uns ausreichend mit Vitamin D zu versorgen“, erklärt der Welser Dermatologe. Wichtig dabei ist: ein vernünftiger Umgang mit der Sonne. Denn ihre Einstrahlung steht auch an erster Stelle im Ranking der Ursachen für Hautalterung und ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. „Jede Belastung durch UV-Strahlung führt zu einer verstärkten Hautalterung – die Haut merkt sich

jeden Sonnenbrand!“, warnt der Dermatologe. „Und gängige Sonnenschutzmittel, wie etwa Sonnencremen, wehren sie nur bedingt ab. Wichtig ist vor allem adäquate Kleidung, und die Sonne zum Zeitpunkt der höchsten UV-Intensität zu meiden!“

Aging-Booster für die Haut

Auch Nikotin und Alkohol lassen die Haut schneller alt aussehen. „Der Konsum von Nikotin verstärkt die Faltenbildung um das Fünffache“, so Barta. „Ein Zuviel an Alkohol, unausgewogene Ernährung, Schlafentzug, Stress und starke Emotionen hinterlassen auch markante Spuren auf unserer Haut.“

Gut für die Haut

Ein vernünftiger Umgang mit der Sonne ist die beste Prävention gegen frühzeitige Hautalterung und das Entstehen von krankhaften Hautveränderungen. „Schützen Sie vor allem Kinder gut, kennen Sie Ihren individuellen Hauttyp und reagieren Sie dementsprechend!“, rät der Hautspezialist. „Ob helle oder dunkle Haut – jeder von uns muss sich durch das Auftragen von Sonnencremen schützen. Das gilt auch im Winter, vor allem beim Skifahren am Berg. Je höher die UV-Strahlung, desto höher soll der Schutzfaktor sein!“ Das Einnehmen von Beta-Carotin kann zudem helfen, die Winterhaut auf die stärkere Sonneneinstrahlung im Sommer vorzubereiten. Gut für die Haut im Allgemeinen sind die Vitamine A, C und E sowie der Verzehr von grünem Tee, Soja und Ginseng. Tipp vom Experten: „Trinken Sie viel und verwenden Sie zum Duschen Produkte mit rückfettenden Ölen!“

Weiterführende Informationen:

UV-A- und UV-B-Strahlen sind Hautkrebsverursacher Nummer eins – deshalb heißt es:

Vorsicht vor jedem Sonnenbrand!

Die besten Sonnenschutz-Tipps:

- Meiden Sie die Mittagssonne und schützen Sie Kinder vor praller Sonne zusätzlich durch UV-undurchlässige Textilien, wie etwa Hut, Hemd und Hose
- Am besten liposomale, wasserfeste Sonnencremen verwenden, die dem Hauttyp (fettig oder trocken) angepasst sind und einen Lichtschutzfaktor im UV-A- und UV-B-Bereich bieten.

- Sunblocker (LSF 50) blockieren die Sonneneinstrahlung nicht komplett. Die Bräunung tritt später auf, ist aber anhaltender.
- Wasserresistente Sonnenschutzprodukte verlieren durch Schwitzen und Abtrocknen ihre Wasserfestigkeit, deshalb muss man sich in regelmäßigen Abständen neu eincremen.
- Je länger die Sonnencremetube geöffnet ist, desto mehr verliert der LSF an Wirkung. Daher weg mit der Tube vom Vorjahr! Achten Sie auch auf das Verfallsdatum!
- Richtiges Eincremen: Sonnencreme dick und wie einen Film auftragen statt einreiben. Nach zwei Stunden nachcremen (circa drei Mal pro Tag).
- Bräunen im Solarium stellt eine zusätzliche UV-Belastung dar, die der Gesetzgeber aus diesem Grund für Jugendliche unter 18 Jahren untersagt.

Krankheitsbilder der alternden Haut

Mit der Zeit kann die Haut typische altersbezogene Krankheitsbilder, wie etwa die aktinische Keratose, entwickeln. Sie ist die Vorstufe zu weißem Hautkrebs. Wird sie nicht behandelt, kann daraus über die Jahre ein Plattenepithelkarzinom entstehen. Viele Veränderungen der Haut sind aber ungefährlich, etwa Haarausfall, Besenreiser oder Äderchen. Die Haut wird mit den Jahren dünner und ist weniger elastisch, neigt deshalb zur Faltenbildung und verletzt sich leicht. Das Auftreten von Pigmentflecken ist ungefährlich – sie sollten dennoch regelmäßig durch den Facharzt kontrolliert werden. Das gleiche gilt für die im Großen und Ganzen unbedenklichen Alterswarzen – kleine bräunliche Knötchen auf der Hautoberfläche. Typisch für die alternde Haut sind Trockenheit und Schuppenbildung – hier können zum Beispiel Öle und feuchtigkeitsspendende Lotionen Abhilfe schaffen.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Barta_Matthias_Dr_OA_Derma.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: OA Dr. Matthias Barta, Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Bestimmt wird der Prozess der Hautalterung durch innere Faktoren, wie Vererbung und die natürliche biologische Alterung, hauptsächlich aber durch äußere Einflüsse, vor allem durch UV-Strahlung.“

„Täglich dreißig bis sechzig Minuten mit der Jahreszeit angepasster Bekleidung im Freien

genügen, um uns ausreichend mit Vitamin D zu versorgen.“

„Jede Belastung durch UV-Strahlung führt zu einer verstärkten Hautalterung – die Haut merkt sich jeden Sonnenbrand! Und gängige Sonnenschutzmittel, wie etwa Sonnencremen, wehren sie nur bedingt ab. Wichtig ist vor allem adäquate Kleidung, und die Sonne zum Zeitpunkt der höchsten UV-Intensität zu meiden!“

„Der Konsum von Nikotin verstärkt die Faltenbildung um das Fünffache. Ein Zuviel an Alkohol, unausgewogene Ernährung, Schlafentzug, Stress und starke Emotionen hinterlassen auch markante Spuren auf unserer Haut.“

„Schützen Sie vor allem Kinder gut, kennen Sie Ihren individuellen Hauttyp und reagieren Sie dementsprechend!“

„Ob helle oder dunkle Haut – jeder von uns muss sich durch das Auftragen von Sonnencremen schützen. Das gilt auch im Winter, vor allem beim Skifahren am Berg. Je höher die UV-Strahlung, desto höher soll der Schutzfaktor sein!“

„Trinken Sie viel und verwenden Sie zum Duschen Produkte mit rückfettenden Ölen!“

Bild: KWG_Haut_Muttermalcheck.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Lassen Sie auch unbedenkliche Muttermale und Pigmentflecken zur Vorsorge regelmäßig durch den Facharzt kontrollieren!

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Als größtes Ordensspital Österreichs ist das Klinikum Wels-Grieskirchen eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.600 Mitarbeitern ist das Klinikum ein bedeutender Anbieter umfassender medizinischer Versorgung in Oberösterreich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

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

Tel: +43 (0)7242 415-93772, Mobil: +43 (0) 699 1416 3772

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