

GASTKOMMENTAR

Die Zeiten der noblen Blässe sind schon seit langem vorbei. Heutzutage gilt gebräunte Sommerhaut als Schönheitsideal und ohne aus dem Urlaub oder einem Freibadbesuch zu kommen, gilt schon fast als Fauxpas. Übermäßiges Sonnenbaden sowie zu **geringer Lichtschutzfaktor kann zu enormen Schäden der Haut führen**. Diese Schäden zu vermeiden und trotzdem schön braun werden, geht aber eigentlich ganz leicht!

Den Sommer ohne Nebenwirkungen genießen

Es gibt verschiedene Lösungen, um die Haut vor zu starker Sonneneinstrahlung zu schützen. Alle Sonnenschutzmittel in Form von Creme, Gelen, Fluids, Milch, Sprays, etc. - egal was, Hauptsache man schmiert! Beim Kauf soll einem das Sonnenschutzmittel auch sympathisch sein - einen neutralen und angenehmen Duft haben und schnell von der Haut aufgenommen werden. Die beste Sonnencreme hilft nichts, wenn man sie nicht verwendet, weil sie nicht gut einzieht. Entsprechende Bekleidung, wie z.B. ein langärmeliges Hemd, eine Kopfbedeckung, lange Hose, Maxirock, etc., ist sehr hilfreich, aber es ist keine Freikarte, sich nicht mit einer Sonnencreme einzuschmieren, denn die UV-Strahlung durchdringt auch dünne Textilstoffe. UV-Schutzkleidung ist vor allem dann sinnvoll, wenn man sich längere Zeit in der Sonne aufhält, wie zum Beispiel beim Sport. Es gibt zwei verschiedene Ansätze bei Sonnenschutzkleidung: (1) solche mit dicht gewebten, UV-undurchlässigen Textilien und (2) diejenigen, die mit speziellen UV-Filtern angereichert wurden. Da sich aber oft Kontaktallergien bei der Sonnenschutzkleidung - zeigen, sollten Neurodermitiker demnach vorher testen, ob sie eine spezielle Schutzkleidung vertragen.

Sonnenschutz

Der Sonnenschutz richtet sich nach dem Hauttyp. Wenn man sich nicht sicher ist, sollte man lieber einen zu hohen als zu niedrigen verwenden. Es hat sich gezeigt, dass die meisten Menschen einen viel zu geringen Sonnenschutz verwenden. Ich empfehle daher prinzipiell einen Lichtschutzfaktor (LSF) bzw. Sun Protection Factor (SPF) von mindestens 30 aufwärts. Auch mehrmaliges Einschmieren am Tag sollte zur täglichen Pflege gehören. Jedoch werben viele Produkte, dass einmaliges Auftragen ausreichend ist. Dieser Aussage würde ich nicht vertrauen. Ich empfehle meinen Patienten immer ab Ostern, also wenn wir mit regelmäßig besserem Wetter rechnen können, eine Sonnencreme täglich zu verwenden. Im Frühling wird die Sonne (d.h. die steigende UV-Strahlung) von den meisten Menschen noch unterschätzt und ich sehe dann sehr viele Sonnenbrände bei mir in meiner Ordination.

Tägliche Pflege

Am besten ist es, man stellt sich die Sonnencreme im Badezimmer neben die Zahnbürste, dann kann man nicht vergessen, sich einzucremen! Für die Damen empfehle ich noch, eine kleine Tube für die Handtasche zum regelmäßigen

SONNE

„Vorsicht gilt besonders in der Nähe von Wasser, da Wasser bis zu 70% der UV-Strahlung reflektiert.“



Dr. Perl Bergmann-Caucig
Fachärztin für Haut- und
Geschlechtskrankheiten

Nachschmieren. Das ist nützlich, wenn man in der Mittagspause z.B. im Freien unterwegs ist. Prinzipiell sollte man jedoch in der Zeit von 11:30-15:30 Uhr den direkten Sonnenkontakt so weit wie möglich meiden. Ein großer Irrglaube ist, dass, wenn man nicht in der Sonne „brät“, man nicht Gefahr läuft, einen Sonnenbrand zu bekommen. Das stimmt leider nicht - man ist genauso sonnenbrandgefährdet, wie wenn man im Garten arbeitet oder auf der Straße zum Einkaufen unterwegs ist. Auch wenn man gut eingecremt ist, bedeutet das nicht, dass man eine Freikarte für ein unlimitiertes Sonnenbad hat. Das sollte ohnehin vermieden werden - „Die Menge macht das Gift“.

Bräune trotz Schatten

Man kann natürlich auch im Schatten braun werden! Deswegen ist es am Besten, gleich im Vorhinein viele Schattenmöglichkeiten in seinem Garten oder der Terrasse aufzubauen, Sonnensegel- oder schirme sind hierbei immer eine gute Option. Jedoch gilt auch im Schatten Eincrempflicht, da man sich hier auch einen Sonnenbrand holen kann. Die gleiche Regel gilt bei bewölktem Wetter. Vorsicht sollte auch besonders in der Nähe von Wasser geboten sein, da Wasser bis zu 70 Prozent der UV-Strahlung reflektieren kann.