



## Sommer – Sonne – Sonnenbrand

### Die Ultraviolette Strahlung:

**UV-A:** langwelliger Anteil, der in der Atmosphäre nicht gefiltert wird, dringt bis in tiefere Hautschichten ein und schädigt die Bindegewebsfasern → frühere **Faltenbildung** der Haut, **Hautalterung**, auch **Krebsentstehung**. Bringt nur kurzzeitige Bräune;

**UV-B:** energiereicher Strahlungsanteil, in der Ozonschicht großteils gefiltert – durch die Abnahme der Ozonschicht in den letzten Jahren, ist die UV-B-Belastung gestiegen. Achtung Gebirge: pro 1000 Höhenmeter nimmt die UVB-Strahlung um 15-20% zu! UVB bringt viel Energie zu den Hautzellen: diese bilden **Melanin**, welches sich wie eine Kappe über den Zellkern legt, um diesen zu schützen – sichtbar als **Bräunung** der Haut! Reicht dieser Selbstschutz der Haut nicht aus, so schädigt UVB die Erbsubstanz der Hautzellen, welche dadurch mutieren und zu unkontrolliert wachsenden **Krebszellen** werden können.

**UV-C:** sehr aggressive Strahlung, die biologisches Leben zerstört, würde sie nicht zur Gänze in der Ozonschicht gefiltert.

### Kinder

- \* haben einen erhöhten Bewegungsbedarf und halten sich naturgemäß nicht hauptsächlich im Schatten auf;
- \* zusätzlich haben Kinder eine dünnere und empfindlichere Haut als wir Erwachsene.

Daher: 80% der späteren Sonnenschäden haben ihren Ursprung vor dem 18. Geburtstag; -- dazu kommt noch:

- die **Vorbildwirkung** der Eltern: „in der Sonne braten“ → **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!!**
- Verwendung von **zu wenig Sonnencreme** oder Cremes mit **zu geringer** Schutzwirkung, **zu selten** eincremen;

### Säuglinge: für sie ist direkte Sonnenbestrahlung absolutes Tabu

- besonders dünne Haut, kein UV-Eigenschutz
- noch keinerlei ausgebildete Reparaturmechanismen – **Säuglingshaut ist der UV-Strahlung schutzlos ausgeliefert!**

### ab dem 2. Lebensjahr:

- zunehmende **Pigmentierung** und **Verhornung** der Haut: UV-Eigenschutz für 5-10 Min. – danach → **Sonnenbrand**;
- erst mit 12 Jahren: die Haut ist ähnlich aufgebaut wie die der Erwachsenen

**Vitamin D:** das für die Ausbildung von starken und gesunden Knochen nötige Vitamin wird in der Haut unter Mithilfe von Licht produziert: täglich 15 Minuten indirektes Licht reichen allerdings aus!

**Sonnenbrand** = Entzündung der Haut durch den UVB-Anteil im Licht;

UVB-bedingte Zellzerstörung → Rötung + Blasen / Schälung erst 5 Stunden verzögert – **man merkt den Sonnenbrand immer erst zu spät!**

Therapie: **leicht** - Joghurt auftragen; **Juckreiz** – Kühlung, Antihistaminika (Xyzall® / Aerius®); **Schmerzen + Jucken:** Advantan Milch® (= Kortison gegen die Entzündung kann notwendig werden!)

**Sonnenallergie:** meist ausgelöst durch lichtsensibilisierende Stoffe in Kosmetika od. Medikamenten + UVB-Strahlung; wichtig: **langsam** an die Sonne gewöhnen, **hoch** schützende Cremes verwenden (LSF 30-50)

**Hautkrebs:** UV-Strahlung auf der Haut – mit oder ohne Hautrötung – kann langfristig zu Hautkrebs führen!

„**Schädliche Sonnencremen**“: ab der Erzeugung beginnen Schutzkomponenten in den Cremes zu altern. Die Abbauprodukte können hormonähnliche und selbst auch krebserregende Eigenschaften entwickeln. OCTOCRYLEN ist so ein UV-Filter, der sich zum schädlichen Benzophenon abbauen kann. Daher jährlich eine frische Sonnencreme kaufen: ohne Octocrylen / Homosalat / Ethylhexylmethoxycinnamat, ohne PEG / Mikroplastik! Der vermeintliche Schaden durch eine „alte“ Sonnencreme ist aber jedenfalls kleiner als der eines Sonnenbrandes!

### Sonnenschutz: „die goldene Mischung“: Viel Schatten / schützende Kleidung tragen / viel Sonnencreme verwenden!

**physikalischer Lichtschutzfilter** – reflektiert die UV-Strahlung, wird selbst fast nicht in die Haut aufgenommen.

**chemischer Lichtschutz** – synthetische Filter wandeln UV-Licht in Wärme um; diese Filter werden teils in die Haut aufgenommen und können bei empfindlicher Haut (ZB. häufigen Ausschlägen, Juckreiz, Ekzemen) auch selbst reizen.

### Empfehlungen:

- ✓ **Cremes:** LSF 30-50 verwenden, „viel“ Creme verwenden, **2-3mal** täglich nachschmieren
- ✓ **physikalischer Lichtschutzfilter:** (Titaniumoxid, Zinkoxid) bringt sofortigen Schutz; (erzeugt oft einen weißlichen Film auf der Haut)
- ✓ je höher am Berg bzw. je näher am Äquator, desto mehr Sonnencreme nötig;
- ✓ Sonnencreme **etwa 30 Min. vor** Sonnenkontakt auftragen und regelmäßig erneuern;
- ✓ in **Sandalen** auch den Fußrücken schützen
- ✓ **jährlich** eine **frische** Sonnencreme kaufen: OHNE **Octocrylen, Homosalat, Ethylhexylmethoxycinnamat, PEG, Mikroplastik**;
- ✓ – ABER jede Sonnencreme ist besser als ein Sonnenbrand!
- ✓ In den letzten Tests sehr gut bewertet: **ALVERDE Kids Sensitiv** Sonnenbalsam LSF50 (dm), **SUN DANCE green** Sonnenmilch LSF30 / 50 (dm); **CIEN SUN** Sonnenmilch LSF30, **CIEN SUN Kids** LSF50 (Lidl), **TODAY** Sonnenmilch LSF30 (REWE)
- ✓ **Mittagssonne** von **11-15h** meiden – Spielen unterm Sonnenschirm, mit T-Shirt, Sonnenhut;
- ✓ **Sonnenbrillen** mit UV-Filter tragen – gilt auch schon für Kleinkinder;
- ✓ **schützende Kleidung:** Schirmkappe, Sonnenhut, T-Shirt, Sonnenschutzkleidung (**UV-Protektions-Faktor UPF sollte mind. 30 sein**).
- ✓ **Kinder im ersten Lebensjahr:** keine direkte Sonne; auch im Schatten sitzend UV-Schutz beachten (Creme, Hut, Brille)