

# Sonnenschutz

## Die Haut vergisst nicht

Für Männer und Kinder ist der Sonnenschutz sowohl im Sommer wie im Winter besonders wichtig. Denn viele Männer sind es nicht gewohnt ihre Haut zu pflegen, und die Haut von Babys und Kleinkindern ist besonders empfindlich.

Jürg Lendenmann

Bild: Sonntrend AG



### Interview mit:

**Sarah von Rotz**, die seit vielen Jahren die Parfümerie-Abteilung der Apotheke St. Moritz-Bad AG leitet.

Ob im Sommer am Strand oder im Winterurlaub: Wichtig ist es, sich vor den schädlichen UV-Strahlen der Sonne zu schützen. Weniger bekannt ist, dass sich im Winter andere Produkte zum optimalen Schutz eignen als im Sommer.

### Die nächste Wintersaison kommt bestimmt

«In der Wintersaison besonders hervorzuheben ist der Sonnenschutz im März und April», sagt Sarah von Rotz, Leiterin Parfümerie der Apotheke St. Moritz Bad AG. Als Gründe nennt sie den schon hohen Sonnenstand und die starken Reflexionen durch Schnee und Eis. «Beim Skifahren, Snowboarden und Schlitteln

merkt man zudem wegen des kühlen Fahrtwinds nicht, wie stark die Sonne bereits scheint und vergisst, sich vor den UV-Strahlen zu schützen. Zudem bedenken Touristen weniger, dass in grösseren Höhenlagen die UV-Strahlung stärker ist als im Unterland. Wir empfehlen daher immer, Produkte mit Lichtschutzfaktor 50 anzuwenden.» Darüber hinaus rät die Fachfrau bei sehr tiefen Temperaturen zu einem Kälteschutz. Sarah von Rotz: «Das Problem in den Wintermonaten ist, dass sich die Hautkapillaren stark erweitern, wenn man aus der grossen Kälte in die warme Stube kommt. Im schlechtesten Fall können die Kapillaren platzen. Der erwähnte Käl-

teschutz ist eine Nährcreme, die den abrupten Temperaturwechsel «abfedert.» Wichtig sei es, im Winter bei Sonnenschutzpräparaten eine Creme (fettig) zu wählen. «Wir führen geeignete Produkte unter anderem von Avène, La Roche-Posay, Louis Widmer, Lancaster und Clarins.» Vermehrt nachgefragt, da von Ärzten empfohlen, würden seit geraumer Zeit Produkte von Daylong.

### Kinder brauchen einen besonderen Schutz

Gleich zu welcher Jahreszeit: Bei Kindern müsse der Sonnenschutz besonders sorgfältig ausgewählt werden, denn der Eigenschutz der Haut entwickle sich erst mit dem Grösserwerden. «Babys und Kleinkinder sollen nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt und auch im Schatten gegen UV-Strahlen geschützt werden», sagt Sarah von Rotz. Dazu gehören auch eine geeignete Kleidung (siehe Kasten Seite 28) und spezielle Kindersonnenbrillen mit 100%igem UV-Schutz. «Als Sonnenschutz für Kinder sind Produkte mit mineralischen Filtern vorzuziehen; die bekanntesten sind die natürlichen Mikropigmente Zinkoxid und Titandioxid. Mineralische Filter absorbieren, reflektieren und streuen die eintreffenden Sonnenstrahlen.» Kosmetisch nachteilig sei der Weisseffekt. «Die Mittel erscheinen umso weisser, je höher ihr SPF ist. Es gibt allerdings bereits Produkte mit Nanopartikeln, bei denen der



Bild: © Max Topchii, Fotolia

Sonnenschutz sollte auf die Lichtempfindlichkeit der Haut, die geplante Aktivität und die Jahreszeit abgestimmt sein. Immer gilt jedoch: in genügender Menge, eine halbe Stunde vorher und alle zwei Stunden erneut auftragen.

Weisseffekt kaum mehr wahrnehmbar ist. Auch gibt es Produkte mit hohem SPF 50, die leicht braun getönt werden und so ein besseres kosmetisch Resultat erzielen.»

#### **Sonnenschutz-Tipps von Sarah von Rotz**

- Nehmen Sie genügend Sonnenschutz in die Ferien mit. Wir empfehlen 300 bis 400 ml pro Person. Profitieren Sie von entsprechenden saisonalen Sparangeboten der Hersteller.
- Passen Sie den Sonnenschutz der Lichtempfindlichkeit Ihrer Haut und den geplanten Aktivitäten wie Baden und Wandern an.
- Tragen Sie den Sonnenschutz eine halbe Stunde vor der Sonnenexposition auf, damit sich die Schutzwirkung in der Haut optimal aufbauen kann.
- Geben Sie genügend Sonnenschutzmittel auf die Haut. Ein Richtwert ist 30 ml = 6 TL zum Schützen des ganzen Körpers. Wer beim Auftragen spart, spart am falschen Ort.
- Tragen Sie das Mittel direkt auf die unbehandelte Haut auf; so ist der Schutz am wirksamsten. Wird zuerst z. B. eine Tagescreme aufgetragen, verringert sich die Schutzwirkung.

Fortsetzung auf Seite 28

- Wiederholen Sie das Auftragen alle zwei Stunden – abgestimmt auf die Sonnenempfindlichkeit Ihrer (oder Ihrer Kinder) Haut und den Aktivitäten.
- Tragen Sie nach dem Baden den Sonnenschutz erneut auf. Zum einen ist kein Mittel 100%ig wasserfest, zum anderen verringert sich die Wirkung auch durch Abrieb.
- Achtung: Durch erneutes Auftragen des gleichen oder das Aufbringen eines anderen Sonnenschutzmittels verlängert sich die empfohlene Aufenthaltsdauer im Freien nicht: Die Eigenschutzzeit der Haut verändert sich nicht.
- Passen Sie das Mittel der Jahreszeit an: Milch und Spray im Sommer, Cremes im Winter.
- Sprühen Sie bei einem Spray zuerst in die Hand und verteilen Sie so das Schutzprodukt auf den Körper; so geht nichts verloren.
- Last but not least: Vergessen Sie nicht die Problemzonen wie Dekolleté, Schulter, Füße, Ohren und Nasenrücken mit einem Produkt mit hohem SPF einzucremen.

### Sonnenallergie ... und Männer

Personen, die an Sonnenallergie leiden, empfiehlt die Spezialistin ölfreie Produkte anzuwenden. Bewährt zum Schutz bei einer Sonnenallergie habe sich auch eine Calcium-Kur mit Brausetabletten während zweier Wochen vor Ferienbeginn. «Für Personen mit Allergien gegen bestimmte Inhaltsstoffe gibt es Produktelinien ohne Parfum und ohne Parabene. Empfindliche Personen reagieren oft auch allergisch auf chemische Filter, die UV-Strahlen in unschädliches langwelliges Licht umwandeln; sie sollten zu Produkten mit mineralischen Filtern greifen.» Generell kämen mehr Männer mit Sonnenbrand in die Apotheke St. Moritz-Bad AG. «Möglicherweise auch darum, weil Männer weniger gewohnt sind, täglich Pflegeprodukte auf die Haut aufzutragen. Ich empfehle Männern, ein Produkt zu nehmen, das nicht (zu) fettig ist: ein Fluid oder einen Spray. Ein ölfreies Produkt hinterlässt keine Fettspuren und empfiehlt sich auch bei schütterem Kopfhaar oder starker Körperbehaarung.»

### Lichtschutzfaktor (SPF, LSF)

Beim Sonnenbaden beginnt die Haut sich nach einer bestimmten Zeitdauer zu röten (Erythem-Bildung), sie spannt, schmerzt und juckt. Diese Zeit wird minimale Erythemdosis (MED) oder Eigenschutzzeit genannt und ist vom Hauttyp abhängig (siehe Seite 24).

1956 wurde der Sonnenschutzfaktor vom deutschen Strahlenphysiker Rudolf Schulze definiert und 1962 vom Schweizer Chemiker Franz Greitner in den bekannten Lichtschutzfaktor (LSF, später: SPF = sun protecting factor) umgewandelt. Er gibt an, um wie viel länger die Haut mit einem Sonnenschutzmittel dem Sonnenlicht ausgesetzt werden kann, bevor es zu einer Rötung (Erythem) kommt. Beispiel: Ein SPF von 20 verlängert die Zeit bis zum Auftreten eines Erythems um den Faktor 20, wobei sich der Anteil der UVB-Strahlen um 95% verringert. Bei einem SPF von 50 verringert sich der Anteil der UVB-Strahlen um 98%. Wichtig: Sonnenschutzmittel müssen auch vor UV-A-Strahlung schützen; der UV-A-Schutzfaktor (UV-A-PF) sollte dabei mindestens ein Drittel des SPF betragen.

Produkte, die diese Vorgabe erfüllen, tragen folgendes Symbol:



### Textilien, die vor der Sonne schützen

Für Kleinkinder oder Menschen mit sonnenempfindlicher Haut werden spezielle UV-Schutz-Textilien empfohlen. Deren Schutzwirkung bleibt auch in nassem Zustand weitgehend erhalten.

Dehnung und Abnutzung des Gewebes können den Schutz jedoch vermindern.

Beim Kauf von UV-Textilien sollte nicht nur auf den UPF (UV Protection Factor),

sondern auch darauf geachtet werden, dass dieser nach einem ausgewiesenen Standard (beispielsweise «UV-Standard 801» oder «AS/NZ») bestimmt wurde. Die folgenden Hinweise gelten sowohl für Kleider als auch für textile Schattenspendler sowie Sonnenschirme oder Sonnensegel:

- Dicht verarbeitete Stoffe schützen besser als loses, lichtdurchlässiges Gewebe.
- Künstliche Fasern bieten einen besseren Schutz als Naturfasern.
- Kräftige und dunkle Farben schützen besser als helle Farben und Pastelltöne.
- Trockene und locker getragene Kleider sind für UV-Strahlen weniger durchlässig als nasse oder gedehnte Textilien.

Quelle: swisscancer.ch

