

# Sonnenschutz

Von Dr. Detlef Eichberg



Wie sich doch die Zeiten ändern: Vor noch zweihundert Jahren galt ein brauner Teint als bäuerlich und unfein. Je blasser die Haut, um so vornehmer die damalige Person (notfalls wurde nachgepudert). Heutzutage symbolisiert eine Imagebräune Privilegien wie Freizeit und Urlaub an fernen Stränden. Hierbei handelt es sich um eine schlimmstenfalls tödliche Modeerscheinung: Die UVB-Strahlen des Sonnenlichts dringen tief in das Hautgewebe ein und schädigen dort Zellstrukturen und Erbsubstanz. Melanome („schwarzer Hautkrebs“), Basal- und Stachelzell-Entartungen („weißer Hautkrebs“) können bei unvernünftig langer Sonnenexposition oder Sonnenbaden mit ungenügendem UV-Schutz die Folge sein. Außer den UVB-Anteilen sind noch UVA-Anteile im Sonnenlicht enthalten. Letztere lassen die Haut schnell altern, so dass Sonnenanbeter ab der Lebensmitte bezüglich des Hautbildes gegrillten Hähnchen gleichen („Krosses Dekoltée“). Bei alledem werden die Schäden mitunter erst Jahre nach dem Sündenfall sichtbar. Nur dann ist´s zu spät.

Wie so oft im Leben, gibt es auch hier zwei Seiten: Ohne Sonnenlicht wäre Leben auf diesem Planeten nicht denkbar. Das reicht bis in die menschliche Psyche. Südländer haben nicht umsonst ein sonniges Naturell und die Durststrecke des „Winter-Blues“ in der grauen Jahreszeit ist uns in unseren Breiten ja hinlänglich bekannt. Auf die Dosis kommt es an, womit wir wieder beim Thema wären: An erster Stelle

genügend Sonnenschutz mit UVA- und UVB-Filter und nicht zu lange braten. Bei Neigung zu Sonnenallergie 1g Kalzium vorbeugend pro Tag mit eventuell Carotin (15mg/Tag). Jeder kennt die Möhrchenfarbe der Babies. Das macht der Karotenfarbstoff Carotin, der sich in das Unterhautgewebe einlagert und so als hilfreicher UV-Schutz und Schutz wirkt. Seit ein paar Jahren sind Sonnenschutzmittel mit Blaualgenextrakt auf dem Markt. Blaualgen haben Millionen von Jahren überlebt, obwohl sie dicht unter der Wasseroberfläche den schädlichen Strahlen der Sonne besonders ausgesetzt sind. Dies wird auf den Einfluss der so genannten Photolyase zurückgeführt. Dieses Enzym repariert UV-Schäden und macht daher auch in Sonnenschutzpräparaten Sinn.

Und merke: Die Haut vergisst nie. Bereits ein einmalig deftiger Sonnenbrand kann die Zellen unseres größten Organs irreversibel schädigen.