
Thema Sonne: Die ganze Wahrheit

Legenden, Meinungen, Fakten – zum Thema Sonne und Sonnenschutz kann jeder etwas beisteuern. Jeder weiß, dass Sonnenstrahlen schädlich für die Haut sein können und wie wichtig ein ausreichender Schutz ist. Aber weiß auch jeder, was wirklich stimmt? Hier lesen Sie die ganze Wahrheit.

Ladival® und Familien-Welt enttarnen die hartnäckigsten Sonnenirrtümer – für einen ungetrübten Sommer-Spaß:

Irrtum 1:

Am Sonnenlicht sind vor allem die UV-A- und UV-B-Strahlen gefährlich

Stimmt nicht. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen des Instituts für Umweltmedizinische Forschung an der Universität Düsseldorf sind auch die zu 30 Prozent im Sonnenlicht enthaltenen Infrarot-Strahlen des Typs A hautschädigend: Sie dringen tiefer als UV-A- und UV-B-Strahlen in die Haut ein und setzen dort eine Zellschädigungskaskade in Gang, die zu Hautalterung führt. Moderner Sonnenschutz muss daher auch einen Wirkkomplex gegen Infrarot-A-Strahlung enthalten, wie z. B. Ladival® Normale bis Empfindliche Haut.

Irrtum 2:

Vorbräunen im Solarium schützt die Haut vor der Sommersonne

Stimmt nicht. Es ist nicht die schöne Bräune, die gegen schädliche UV-Strahlung schützt. Dies können nur ausgewählte UV-Schutzfilter. Außerdem bewerten Dermatologen das Bräunen auf der Sonnenbank als sehr bedenklich. Eine andere Möglichkeit: die Haut mit einem Nahrungsergänzungsmittel auf die Sonne vorzubereiten. Sie unterstützen die Haut durch Radikalfänger und Zellschutzvitamine bei der Abwehr von Sonnenschäden. Insbesondere Sonnenallergiker profitieren von einer Vorbereitung auf die Saisonsaison.

Irrtum 3:

Im Schatten ist Sonnenschutz überflüssig

Stimmt nicht. Ein großer Teil des Sonnenlichts und damit auch der schädlichen Strahlung wird z. B. vom Sand oder vom Wasser reflektiert – Sonnenschirm, Hut oder großer Baum halten nur wenig Strahlung ab. Deshalb kann es auch im Schatten zu einem Sonnenbrand kommen; ausreichender Schutz ist also auch dort erforderlich.

Irrtum 4:

Sonnenschutzmittel müssen gut einmassiert werden

Stimmt nicht. Die Creme oder Lotion sollte als Film sanft aufgetragen werden und auf keinen Fall fest einmassiert werden. Britische Forscher fanden heraus, dass nach kräftigem Einmassieren des Sonnenschutzes im Hinblick auf die Schutzwirkung kaum ein Unterschied zu gar nicht eingecremter Haut besteht. Die Forscher vermuten, dass sich bei zu starkem Verreiben ein großer Teil der Creme in Schweißdrüsen und Falten sammelt oder der UV-Filter seine Eigenschaften durch das Eindringen in die Haut verändert.

Irrtum 5:

Den ganzen Tag in der Sonne liegen – mit Sunblocker kein Problem

Stimmt nicht. Sogenannte Sunblocker, also Produkte, deren Lichtschutzfaktor höher als 20 ist, schlucken zwar einen Großteil der UV-Strahlung. Ein Teil dringt aber auch in die Haut ein und ruft Zellveränderungen hervor. Auch mit einem hohen Lichtschutzfaktor sollte man also nicht „ewig“ in der Sonne liegen. Eine EU-Kommission hat den Begriff Sunblocker sogar verboten, da er beim Verbraucher den falschen Eindruck erwecken kann, dieses Produkt gäbe einen hundertprozentig sicheren Schutz vor UV-Strahlen.

Grundsätzlich gilt: Unterschiedliche Hauttypen benötigen unterschiedlichen Sonnenschutz. Hellhäutige Typen brauchen einen höheren Lichtschutzfaktor als dunkelhäutige, Allergiker brauchen einen besonders schonenden Sonnenschutz und Kinder einen, der auf die speziellen Bedürfnisse ihrer zarten Haut abgestimmt ist.

Irrtum 6:

Kleidung schützt vor Sonne

Stimmt nur bedingt. Die Sonnenstrahlen können auch durch Stoff hindurch dringen, insbesondere bei heller, lockerer Kleidung. Ein weißes T-Shirt aus Baumwolle hat beispielsweise einen Lichtschutzfaktor von lediglich 3 bis 4. Je dunkler die Kleidung, desto stärker der Schutz vor den UV-Strahlen. Es gibt auch spezielle Sonnenschutz-Kleidung, die mit Lichtschutzsubstanzen imprägniert ist und fast keine UV- und IR-A-Strahlung an die Haut gelangen lassen.

Irrtum 7:

Sonnenbrand auf der Kopfhaut bekommen nur Männer mit Glatze

Stimmt nicht. Jeder kann auf der Kopfhaut Sonnenbrand bekommen. Besonders gefährdet ist der Bereich am Scheitel oder Haarwirbel. Deswegen sollte auch die Kopfhaut vor Sonnenstrahlen geschützt sein. Wer keine Kopfbedeckung tragen möchte, greift am besten zu Sonnensprays, die UV-Filter mit einem feinen Sprühnebel aufbringen und dabei nicht fetten.

Irrtum 8:

After-Sun-Produkte sind überflüssig

Stimmt nicht. Sonnenstrapazierte Haut benötigt besonders viel Feuchtigkeit. Eine spezielle After-Sun-Pflege enthält außerdem hautberuhigende Substanzen wie Bisabolol, Panthenol oder Jojobaöl. Après-Produkte mit Regenerations-Enzymen können sogar leichte Sonnenschäden der Hautzellen reparieren (z. B. Ladival® Pflege und Regeneration mit Photolyase).

Irrtum 9:

Neurodermitiker dürfen nicht in die Sonne

Stimmt nicht. Sonne kann die Symptome von Neurodermitis sogar erheblich mildern. Wichtig ist aber auch hier der richtige Sonnenschutz. Die trockene, sensible Haut sollte nicht durch kosmetische Zusätze, wie Parfum-, Farb- und Konservierungsstoffe, belastet werden. Diese können entzündliche Hautreaktionen auslösen und damit die Hautkrankheit möglicherweise noch verschlimmern. Besser sind dermatologisch entwickelte Sonnencremes, die auf gute Verträglichkeit bei Neurodermitis getestet wurden (z. B. Ladival® für Kinder).

Irrtum 10:

Die Sonnenmilch vom Vorjahr kann nicht mehr verwendet werden

Stimmt nicht. Sonnenfilter und andere wichtige Inhaltsstoffe halten länger als ein Jahr. Reste am besten im Kühlschrank aufbewahren. Qualitativ hochwertige Sonnenschutzmittel weisen ein Verfallsdatum aus. Für ungeöffnete Produkte sind die Haltbarkeit und Sicherheit bis zu diesem Datum garantiert.

Zum Schluss noch ein Irrtum zum Thema Sonnenschutz der Augen:

Dunkle Gläser schützen in jedem Fall

Stark getönte Sonnenbrillen dämpfen das Licht stärker und verhindern dadurch unangenehme Blendungen. Trotzdem hat die Tönung nichts mit dem UV-Schutz zu tun. "Eine stark getönte Sonnenbrille ohne UV-Filter ist sogar besonders gefährlich für das Auge", erklärt Dr. Georg Eckert vom Berufsverband der Augenärzte in der "Apotheken Umschau". Durch die dunklen Gläser vergrößern sich die Pupillen. Das Augeninnere bekommt dann eine wesentlich höhere Strahlendosis ab. Wer Kontaktlinsen mit eingearbeitetem UV-Schutz trägt, sollte übrigens trotzdem eine Sonnenbrille benutzen. Die Bindehaut wird von der Linse nicht bedeckt und ist ungeschützt dem Licht ausgesetzt.

Fotos 1 und 2: Ladival®, Foto 2: Rmich