



Urlaub am Meer: Erholung für die Seele – und Stress für die Haut

Von Andrea Rink

**Wer in den vergangenen Tagen an einem der Strände von Teneriffa war, könnte meinen, Hautkrebs sei eine reine Erfindung von überbesorgten Medizinern und Wissenschaftlern: Knackige Bräune scheint wieder „in“ zu sein, stundenlanges Braten in der Sonne ebenso.**

Dabei sind die Gefahren für sonnenbedingte Hautschäden heute größer denn je. Neben dem bekannten „schwarzen Hautkrebs“ – über den ein Großteil der Sonnenanbeter mittlerweile ziemlich genau Bescheid weiß – warnen Wissenschaftler pünktlich zur Sommersaison vor einer bisher unterschätzten Variante: dem „weißen Hautkrebs“.

Während die schwarze Variante ihren Ursprung in den Pigmentzellen hat, entsteht der weiße Hautkrebs auf der Hautoberfläche, auch Epidermis genannt.

Die Ursachen sind eindeutig: Weißer Hautkrebs entsteht durch Hautschädigungen, die von der Sonne hervorgerufen werden.

Dementsprechend sollte heute mehr denn je auf umfassenden Sonnenschutz geachtet

werden. Dabei kommt es aber nicht nur auf die Wahl der passenden Creme oder Lotion an – auch die Anwendung spielt eine große Rolle.

Ein Beispiel: Wenn Chemiker im Labor den Lichtschutzfaktor (LSF) für Sonnenschutzprodukte testen, nehmen sie etwa doppelt so viel Creme wie der durchschnittliche Urlauber am Strand. Fazit: Wer zu dünn cremt, erreicht zum Beispiel statt LSF 12 nur LSF 6. Der Sonnenbrand ist vorprogrammiert.

Für sicheren Schutz haben Ärzte aus England und Neuseeland deshalb die Finger-Formel entwickelt. Dafür wird der Körper in Partien unterteilt (Arm, Kopf und Nacken, oberer Rücken, unterer Rücken, Dekolleté, Bauch, Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß), und auf jede Partie werden zwei volle Fingerlängen Sonnencreme verteilt.

Nach wie vor gilt beim Thema Sonnenschutz: Die Produkte sollten möglichst eine halbe Stunde bevor man an den Strand geht, aufgetragen werden. Und: Nicht nur in der prallen Sonne ist Schutz wichtig – auch bei bedecktem Himmel haben die Sonnenstrahlen genug Kraft, um irreparable Hautschäden zu verursachen.



Eine Sonnenbrille schützt die empfindlichen Augen

Mittlerweile wissen Wissenschaftler, dass auch die Ernährung helfen kann: Tomatenextrakt und Möhren beispielsweise enthalten Lycopin, das freie Radikale abfängt.

Diese entstehen massenhaft durch Sonne, zerstören gesunde Hautzellen und beschleunigen die Hautalterung enorm.

In vielen Sonnencremes stecken deshalb die unterschiedlichsten Radikalfänger von Vitaminen über Enzyme (Q10) bis zu Polyphenolen aus Weintrauben, grünem Tee, Kurkuma oder Lycopin.

Am besten schon zwei Wochen vor dem Urlaub mit einer entsprechend ange-

reicherten Body-Lotion eincremen: Die Radikalfänger werden in der Haut gespeichert und können vom ersten Urlaubstag an radikale Angriffe stoppen.

Mittlerweile sind jedoch nicht nur reine Sonnenschutz-Cremes mit diesem Abwehrsystem ausgestattet: Auch normale Tagescremes enthalten vielfach solche Radikalfänger. Im Sommer sollte man zudem darauf achten, dass sie auch mit einem LSF ausgestattet sind. Dann ist man nämlich schon geschützt, wenn man nur schnell zum Brötchen holen gehen möchte.

Neben einem effektiven Schutzprogramm für die Haut arbeiten Wissenschaftler auf der ganzen Welt zur Zeit daran, den Wunsch des Menschen nach knackiger Bräune ohne jedes Risiko zu erfüllen.

Seit mehr als 20 Jahren versuchen Wissenschaftler dabei herauszufinden, wie die Haut ohne schädigende UV-Strahlung dazu gebracht werden könnte, Melanine zu produzieren, und so durch Bräunung ihren Eigenschutz zu erhöhen.

Ein australisches Pharmaunternehmen steht kurz vor der Marktreife eines auf dem synthetisch hergestellten Peptidhormon Melanotan I basierenden Präparats, das die pigmentbildenden Zellen der Haut stimuliert. Dabei handelt es sich um einen biologischen Sonnenschutz aus der Spritze, ursprünglich entwickelt zur Therapie bei Sonnenallergien und Stoffwechselerkrankungen

mit UV-Unverträglichkeit sowie als Begleitmaßnahme von Krebsbehandlungen.

Diese Methode soll jedoch noch mehr leisten können: Nach einer 14-tägigen Peptidhormon-Behandlung plus UV-Licht-Kabine entwickelt sich eine gleichmäßige Bräune, die ein halbes Jahr hält.

Das allerdings ist noch Zukunftsmusik – in diesem Sommer zumindest hilft den Sonnenanbetern nur der umfassende Schutz mit effektiven Cremes oder Lotionen.

Dennoch kann es natürlich passieren, dass man sich einen Sonnenbrand holt; zum Beispiel, wenn man am Strand

es wirkt kühlend, vermindert Schmerzen, ein Austrocknen und Abschälen der Haut.

Auch Naturjoghurt kühlt, gibt der Haut Feuchtigkeit zurück und verhindert oft das unschöne Abschälen der Haut.

Umschläge mit schwarzem Tee oder verdünntem Apfelsig auf die betroffenen Stellen legen, wie beispielsweise auf die Schulterpartie.

Um einen Sonnenstich und Dehydration zu vermeiden, sollten Sie viel trinken. Gönnen Sie sich ein großes Glas stilles Mineralwasser.

Bei starkem Fieber, Schmerzen und Blasenbildung muss



Sonnenschutz ist im Sommer das A und O – man muss es ja nicht gleich übertreiben



Ein Sonnenbrand hinterlässt äußere, aber auch innere Spuren



Stundenlanges Braten in der Sonne stresst die Haut und kann gefährlich werden



Bei großer Hitze sollte man den Schatten aufsuchen

Fotos: pixello.de

ein ungewolltes Nickerchen macht. Einen Sonnenbrand hat man übrigens nicht erst dann, wenn die Haut schon verbrannt ist – dabei handelt es sich schon um die Alarmstufe Rot. Bereits deutlich erhitze Haut, die zudem ungesund spannt, deutet auf ein „Zuviel!“ an Sonne und auf lichtbedingte Hautstörungen hin. Was hilft: Sofort ein Après-Sun-Produkt auftragen,

ohne „Wenn und Aber“ der Arzt aufgesucht werden.

Apropos Après-Sun-Produkte: Die sind nicht nur dann eine wertvolle Hilfe, wenn die Haut bereits einen (leichten) Sonnenbrand hat. Vielmehr geben sie ihr nach dem Strandausflug dringend benötigte Feuchtigkeit zurück, halten sie somit schön geschmeidig und verlängern eine gleichmäßige Sonnenbräune. ■