

Sonne – bitte mit Vorsicht genießen



© shutterstock.com/Seasontime

Gerade an heißen Sommertagen zieht es uns nach draußen, um ein Sonnenbad zu nehmen. Die Sonne hebt die Stimmung und die körpereigenen Zellen nutzen das Sonnenlicht dazu, Vitamin D zu produzieren. Gleichzeitig kann ein ausgiebiges Sonnenbad aber auch ein gesundheitliches Risiko mit sich bringen. Daher sollte Sonnenbaden "gelernt" sein.

Hautkrebs auf dem Vormarsch

Ein Blick auf die Daten verrät: Hautkrebserkrankungen stiegen in den letzten Jahren, bei Männern wie Frauen, kontinuierlich an. Der „Schwarze Hautkrebs“ stellt dabei die gefährlichste Hauterkrankung dar. Generell ist Hautkrebs bei hellen Hauttypen auf dem Vormarsch. In Österreich betrifft es im Durchschnitt 1.500 Menschen pro Jahr.

Sonnenschutz

Die Folgen der Sonne können für den Körper drastisch sein – von Hautalterung, Schäden im Erbgut bis hin zu Hautkrebs. Daher muss die Haut ausreichend vor der Sonne geschützt werden. Neben Sonnenschutzmittel gibt es einige Verhaltensregeln, um UV-Schäden vorzubeugen (ÄrzteZeitung, 2017).

- Schatten: Generell ist es wenig empfehlenswert, ständig in der Sonne zu verharren und sich dem direkten Sonnenlicht auszusetzen - dies gilt umso mehr über die Mittagszeit.
- Sonnencreme: Sonnenschutzmittel können einen großen Teil der schädlichen Strahlen von der Haut fernhalten – sofern diese auch korrekt angewendet werden. Neben der Menge, spielt vor allem der korrekt ausgewählte Lichtschutzfaktor eine Rolle. Hier gilt grundsätzlich: Je höher, desto besser – und zwar unabhängig vom Hauttyp und unter Beachtung folgender Faustregel: Je heller die Haut, desto höher sollte auch der Lichtschutzfaktor sein. Von Ärztinnen und Ärzten wird generell empfohlen, mindestens einen Lichtschutzfaktor von 30 zu verwenden. Wichtig ist, sich bereits vor dem Sonnenbad einzucremen, damit das verwendete Sonnenschutzmittel auch seine Wirkung entfalten kann – 15 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbad gelten hier als allgemeine Empfehlung.

- Haut bedecken: Eine weitere generelle Empfehlung ist, die Haut möglichst großflächig zu bedecken und auch auf die Kopfbedeckung und die Sonnenbrille nicht zu vergessen. Freiliegende Hautstellen, die der Sonne länger ausgesetzt sind, sollten unbedingt eingecremt werden.
- Augen: Die Augen sollte man generell vor der Sonne schützen, denn UV-Licht kann nicht nur unsere Haut, sondern auch unsere Netz- und Hornhaut schädigen.
- An die Sonne gewöhnen: Wenn die Tage länger und wärmer werden, gilt es, sich schrittweise an die Sonne zu gewöhnen. Jeder Sonnenbrand ist einer zu viel und mit jedem Sonnenbrand steigt auch das Hautkrebsrisiko.

Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Entdeckt oder spürt man einen Sonnenbrand, ist es wichtig, rasch und richtig zu reagieren. Generell gilt: Direkte Sonne meiden und ab in den Schatten, auch wenn man noch keine Rötung der Haut feststellen kann. Kleine Anzeichen wie ein leichtes Brennen oder Jucken sind ausreichend. Zum Abkühlen wirkt ein kühler Raum oder eine kühle Dusche wohltuend auf die Haut. Auch feucht-kühlende Umschläge schaffen Abhilfe und können Hitze aus den verbrannten Hautpartien abziehen.

Da der Körper durch die Hautverbrennungen einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf aufweist, ist es wichtig viel zu trinken – vorzugsweise Wasser. Nach dem Sonnenbad sind auch Cremes oder Lotionen hilfreich, die ebenfalls kühlend und schmerzlindernd wirken können.

Bei einem schweren oder großflächigen Sonnenbrand kann eine ärztliche Behandlung notwendig werden (Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, 2019).

Sonnenstich

Ein Sonnenstich entsteht durch intensive Sonneneinstrahlung auf den Kopf. Durch die Sonne wird ein Wärmestau im Kopf verursacht und der Sonnenstich tritt dann einige Stunden nach dem Aufenthalt an der Sonne auf. Symptome sind unter anderem Erbrechen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Fieber oder Schwindel. Betroffene sollten sofort in den Schatten gebracht sowie Kopf und Oberkörper gekühlt werden. Eine Rückenlagerung mit leicht erhöhtem Kopf und Oberkörper ist empfehlenswert. Auch hier gilt es, viel zu trinken, aber nicht zu kalte Flüssigkeiten (Speitel, 2020).