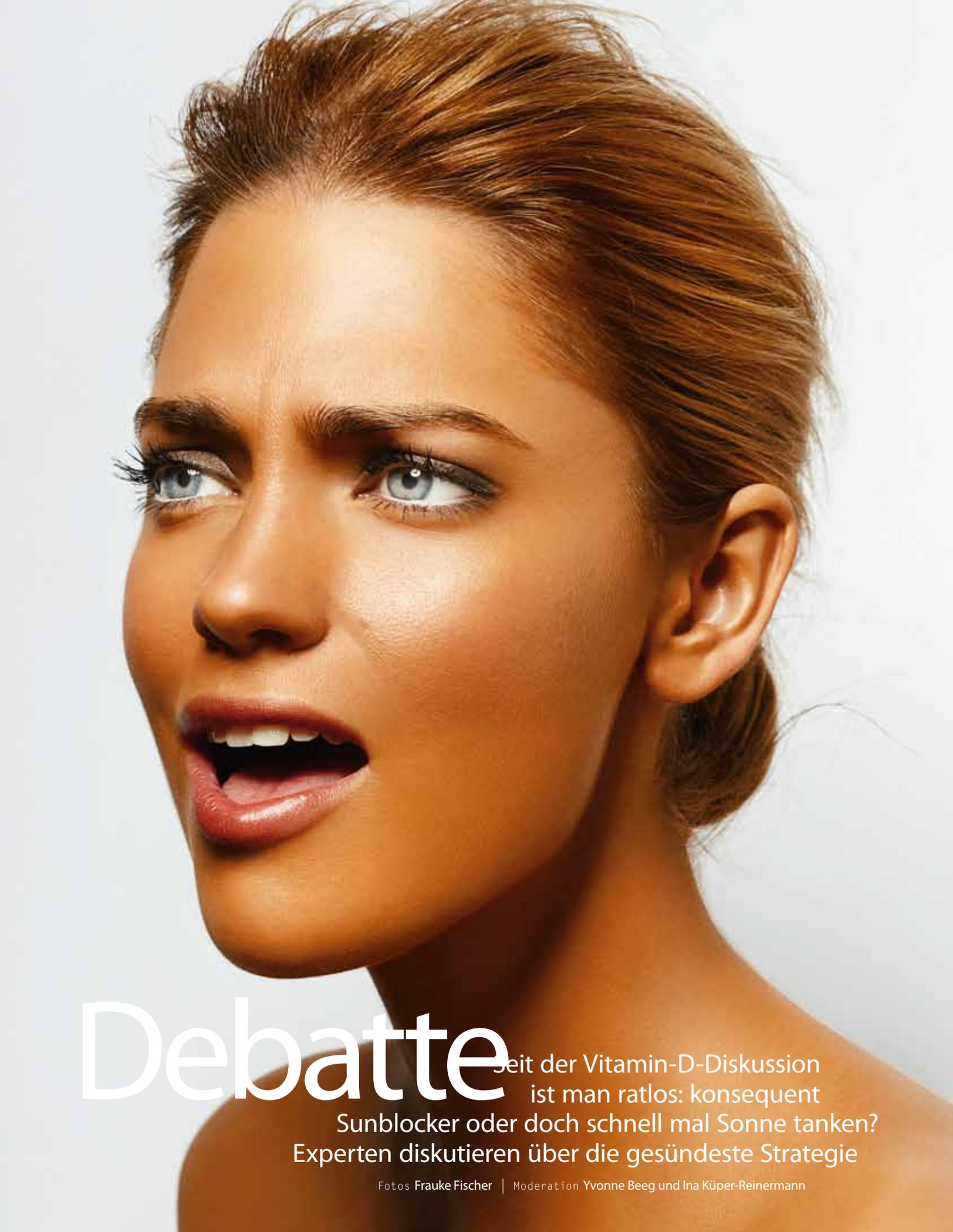


Die Sonnencreme-



Debatte

Seit der Vitamin-D-Diskussion ist man ratlos: konsequent Sunblocker oder doch schnell mal Sonne tanken? Experten diskutieren über die gesündeste Strategie

Fotos Frauke Fischer | Moderation Yvonne Beeg und Ina Küper-Reinermann

U

Ungeschützt in die Sonne gehen? Heute so unvorstellbar wie die Idee, sich im Flugzeug eine Zigarre anzuzünden. Wer die Sonne total meidet, riskiert dagegen einen dramatischen Mangel an Vitamin D – was wiederum das Risiko, an Krebs zu erkranken, erhöht. Ein echtes Dilemma. Unsere Experten, eine Dermatologin, ein Gynäkologe und ein Ernährungswissenschaftler (im Foto rechts), klären auf.

Ist die Sonne tatsächlich der größte Feind der Haut?

Melitta Löwenstein-Frey (MLF): Sich sonnen ist sogar gesund! Es tut der Seele gut, lindert Akne und Neurodermitis. Wer allerdings zu lange in der Sonne sitzt, schädigt seine Haut. Und die verzeiht keinen Sonnenbrand.

Also ist schon eine Rötung schlecht?

MLF: Ein Sonnenbrand ist nichts anderes als eine Entzündung durch UV-Strahlen. Die Haut versucht von selbst, diese Schäden sofort zu regulieren. Je öfter sie jedoch an der Regeneration arbeitet, desto mehr Stress bedeutet das. Die Folge: Die Zellteilung spielt verrückt, was letztendlich zu Hautkrebs führt.

Pro Jahr erkranken ungefähr 200 000 Deutsche daran. Eine Folge von Sonnenbädern?

Bernd Kleine-Gunk (BKG): Die Sonne ist per se lebenswichtig. Wir spüren das und suchen deshalb auch immer das Licht. Der größte Fehler ist, dass wir verlernt haben, mit der Sonne richtig umzugehen. Statt die Haut in kleinen Schritten an die UV-Strahlen zu gewöhnen, brutzelt man gleich eine halbe Stunde im Café und wundert sich, dass man einen Sonnenbrand bekommt.

MLF: Ja, deshalb tritt Hautkrebs bei jungen Frauen am häufigsten auf.

Aber gut eingecremt in die Sonne zu gehen, schadet doch nicht, oder?

Nicolai Worm (NW): Sonnencreme ist trügerisch. Viele denken, sie könnten dann einfach länger in der Sonne bleiben, und achten nicht mehr auf die Signale der Haut.

MLF: Dazu kommt, dass die wenigsten sich korrekt eincremen. Um als Erwachsener von Kopf bis Fuß geschützt zu sein, braucht man 40 Milliliter. Das sind drei bis vier Esslöffel.

So viel?

BKG: Das ist aber nur ein Aspekt. Jahrzehntelang schützten Sonnencremes zu meist vor Sonnenbrand, der durch UVB-Strahlen verursacht wird. Verantwortlich für Hautkrebs sind nach Studien aber die UVA-Strahlen.

Inzwischen sind ja ausschließlich Breitspektrum-Produkte auf dem Markt, die beides abdecken.

BKG: Ich sehe Sonnenschutzmittel grundsätzlich eher kritisch: Sie blocken die UVB-Strahlung, deshalb kann der Körper kein Vitamin D bilden, das krebshemmend wirkt. Und sie lassen noch zu viel UVA-Strahlen durch, die wesentlich für Hautkrebs verantwortlich sind.

Wie gut schützen denn BB-Cremes oder Tagescremes mit Lichtschutzfaktor?

NW: Da wäre ich vorsichtig. Man nimmt von einer Foundation oder Pflege ja nur einen Klecks für das Gesicht. Das ist zu wenig, um zu schützen.

MLF: Sie erreichen selbst mit LSF 25 in einer Tagescreme maximal einen Wert von 10, weil sie das Produkt nur dünn auftragen.

Was wäre denn besser?

NW: Gewöhnen Sie die Haut langsam an die Sonne. Im Frühjahr ist die Strah-



Die Expertenrunde

Dr. Melitta Löwenstein-Frey (l.), 39. Die Dermatologin bietet in ihrer Praxis in Krailling individuelle UV-Lichtschutzberatungen an. **Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk (2. von l.), 54,** Gynäkologe und Anti-Aging-Experte in Fürth. **Prof. Dr. Nicolai Worm (2. von r.), 62,** Ökotrophologe und Autor des Buches „Heilkraft D“.

lung schwächer, da hat man die Möglichkeit, sich eine Viertelstunde zu sonnen, ohne zu verbrennen. Das kann man allmählich steigern. Eine Art Sonnenkur.

Apropos: Hilft eine Betacarotin-Kur, den natürlichen Schutzmechanismus zu aktivieren?

BKG: Damit können Sie gerade mal einen Lichtschutzfaktor von zwei bis drei aufbauen ...

MLF: ... und müssten dafür die Tabletten konsequent drei Monate lang einnehmen.

Herr Worm, Sie sagen, ein Problem sei auch unser Lebenswandel.

NW: Ja, wir sind nicht dafür geschaffen, in Räumen zu leben. Studien zufolge bekommt die Haut von Menschen, die viel draußen arbeiten, zwar Falten, aber seltener schwarzen Hautkrebs.

Interessant.

BKG: Vielleicht müssen wir grundsätzlich aufklären. Sonnenlicht, Sonnenbrand, Hautkrebs – so einfach ist das nicht. Es gibt zwei Arten von Hautkrebs, weißen und schwarzen. Am hellen Basaliom ist übermäßige Sonnenbestrahlung schuld. Dieser Krebs streut nicht und lässt sich operativ gut entfernen. Tödlich sind dunkle Melanome. Die entstehen ►

Für optimalen
Ganzkörper-
schutz braucht
man 40 Milliliter
(3 bis 4 Esslöffel!)
Sonnenmilch

Sonnensicher

- Lichtschutzfaktor 50 ist ein Muss bei Outdoor-Sport. Vier Esslöffel Sonnencreme – die Mindestmenge am Strand.
- Solarium und Selbstbräuner bauen keine UV-Barriere auf.
- „Wasserfest“ heißt, dass nach 20 Minuten im Pool noch 50 Prozent des LSF vorhanden sind. Eincremen!

sogar an Hautstellen, an die kein Sonnenlicht kommt, unter den Fußsohlen etwa. Was nicht heißt, dass es keinen Zusammenhang zwischen Sonne und Melanomen gibt.

Sie als Experten – wie schützen Sie sich vor gefährlichen Sonnenstrahlen?

BKG: Der beste Sonnenschutz ist der hauteigene Sunblocker. Wer sukzessive seine Pigmentierung bis zur sanften Bräune aufbaut, hat einen natürlichen Lichtschutz von 20 bis 30.

NW: Seit 25 Jahren verbringe ich jedes Jahr ein paar Wochen in meinem Haus in Südfrankreich. Dabei habe ich noch nicht einmal Sonnencreme benutzt und trotzdem keinen Sonnenbrand bekommen, weil ich mich nach fünf Minuten unter einen Baum in den Schatten zurückziehe. Trotzdem sehe ich erholt und gebräunt aus, wenn ich zurückkomme.

Immer im Schatten, Lichtschutzfaktor 50 plus Sonnenhut – viele meinen, sie wären so auf der sicheren Seite.

MLF: Die Folge einer solchen Sonnenabstinz wäre ein massiver Vitamin-D-Mangel.

NW: Und das Risiko für alle häufigen Krebsarten steigt. Brust-, Darm- und Lungenkrebs etc. korrelieren mit zu wenig Vitamin D.

Wie viel Sonne braucht der Mensch, um gesund zu bleiben?

BKG: Das hängt von Hauttyp und Alter ab. Wie viel Vitamin D produziert wird, ist weniger eine Frage der Sonnenintensität als des Sonnenstands. Ein Winkel von über 45 Grad ist notwendig, damit der Körper Vitamin D produziert, das ist in unseren Breitengraden zwischen 10 und 14 Uhr der Fall.

Das klingt, als müsste man ein Studium in Sonnenbaden absolvieren.

NW: Meine Formel lautet ganz einfach: Kurz, knackig, nackig.

Das müssen Sie uns erklären.

NW: Fünf Minuten in der Mittagszeit entkleidet in der Sonne liegen, statt in die Kantine zu gehen, und Ihr Vitamin-D-Pegel ist im Lot.

Klingt jetzt nur bedingt praktikabel, wenn man mitten in der Stadt arbeitet.

NW: Es geht darum, die Hautfläche zu vergrößern. Es gibt Studien, die zeigen: Wenn man in Dänemark im Sommer mit Shorts und kurzärmelig rumläuft, hat man genug Vitamin D. FKK muss gar nicht sein.

Wie viele Menschen leiden bei uns tatsächlich unter Vitamin-D-Mangel?

NW: Laut Robert Koch Institut sind es 60 Prozent der Erwachsenen. Im Sommer wohl gemerkt, im Winter steigt die Rate auf 70 Prozent. Bei Kindern sind es sogar bis zu 80 Prozent.

Wie gleicht man das aus?

NW: Es gibt Medikamente, um den Vitamin-D-Spiegel konstant zu halten, ein Wert zwischen 30 und 40 ist optimal. Ich nehme konsequent in den Wintermonaten ein Mittel dafür.

Soll man auch seinen Kindern Vitamin-D-Präparate geben?

BKG: Unbedingt. Ein Mangel an Vitamin D führt bei ihnen zu Rachitis, einer Knochenkrankheit, die so gut wie verschwunden war. Früher litten Kinder aus düsteren Armenvierteln daran, heute ist Floridas Upperclass davon betroffen, weil Eltern ihre Kleinen komplett von der Sonne fernhalten.

MLF: Eltern sind bei dem Thema zunehmend verunsichert, das stelle ich auch in der Praxis fest. Ich rate ihnen, Kinder einige Minuten in die Sonne zu lassen und ihnen dann was mit UV-Schutz anzuziehen, wenn sie länger draußen spielen oder am Strand toben.

NW: Das Problem beginnt ja bereits in der Schwangerschaft. werdende Mütter, die die Sonne permanent meiden, sind

unterversorgt. Das Baby kommt demzufolge mit einem Mangel auf die Welt. Beim Stillen geht das Problem weiter.

Kann man den Vitamin-D-Bedarf nicht auch durch gesunde Ernährung decken?

BKG: Sie können mit dem Essen keine nennenswerte Menge Vitamin D zuführen, außer Sie würden täglich literweise Milch trinken und 24 Eier essen. Oder Sie wandern in die USA aus. Dort bekommen Sie im Supermarkt von Orangensaft bis Brot und Käse alles mit Vitamin D angereichert.

Was können wir besser machen?

MLF: Als Erwachsener nur kurz an die Sonne und nicht brutzeln! Fürs Gesicht, das oft der Sonne ausgesetzt ist, von März bis Oktober einen hohen Lichtschutzfaktor verwenden. Allein schon, um Falten vorzubeugen. Vor allem die Ohren beim Eincremen nicht vergessen. Die Hautkrebsrate ist dort am höchsten.

Macht es einen Unterschied, ob man Lichtschutzfaktor 30 oder 50 verwendet?

MLF: Wer Sport macht und die Hälfte der Creme rausschwitzt oder damit schwimmen geht, sollte höher dosierten Sonnenschutz nehmen. Man sieht ja nicht, wo er sich abnutzt.

Es sei denn, man benutzt eine Creme mit physikalischem Filter.

MLF: Ich empfehle physikalische UV-Filter mit Mikropigmenten für Kinder bis zu drei Jahren, weil man als Eltern sehen kann, wie viel Schutz noch vorhanden ist. Aber auch für Erwachsene sind die super. Die Kosmetikindustrie arbeitet auch an der Transparenz.

Klingt ja erfreulich.

BKG: Wir wollten Ihnen auch nicht den Spaß am Sommer nehmen. Die Sonne wird oft verteufelt, das ist Quatsch.

NW: Sie ist das Beste, was dem Körper passieren kann. Sie produziert Glückshormone und schützt vor Krankheiten. Es kommt nur auf die Dosierung an.

Es ist 12 Uhr, die Sonne scheint. Eine gute Gelegenheit, jetzt draußen fünf Minuten Vitamin D zu tanken ...

Alle: Stimmt. ●

Sonne für alle

Die Spezialisten – mehr braucht man nicht

Sensible Haut

Endlich braun werden ohne Rötungen und Irritationen



Die getönte Kompaktcreme „Photoderm Max Compact

Minéral“ mit LSF 50 kaschiert leichte Rötungen und schützt ohne synthetische Filter. Von **Bioderma**, 20 Euro.

Deckend

Reife Haut

Die Task-Force gegen Falten und Pigmentflecken



Vereinigt leichte Pflege, deckende Pigmente und einen zuverlässigen Sonnenschutz: „Soleil Bronzer Sun BB Cream“ mit

Lichtschutzfaktor 50 von **Lancôme**, 30 Euro.

Ölige Haut

Setzt Talg schachtmatt! Hochglanz-Looks sind passé



Kaschiert Unreinheiten sowie Rötungen und mattiert: „UV Protective Compact Foundation

SPF 30“ in der Nuance „Medium Ivory“. Von **Shiseido**, 33 Euro.

Schutz fürs Gesicht



Das „Anthelios XL Fluide Ultra-léger“ für Gesicht und Dekolleté ist wasserfest sowie frei von Duftstoffen

und Paraben. Ideal für Allergiker! Von **La Roche-Posay**, 15 Euro.



„Sun Control Anti-Wrinkles & Dark Spots“ mit LSF 50 wirkt gezielt gegen Falten und Hyperpigmentierung.

Goodie: ein hauchzarter Schimmer auf der Haut. Von **Lancaster**, 50 Euro.



Das „Sun Fluid Mattierend“ kommt ohne Parfum, Parabene und Farbstoffe aus

und schützt das Gesicht mit LSF 50. Perfekt für Mischhaut. Von **Eucerin**, 13 Euro.

Schutz für den Body



Die „Family SPF 30“-Lotion verzichtet bewusst auf hautirritierende Zusatzstoffe – also bestens geeignet für kleine und große Sensibelchen. Von **Ultrasun**, 21 Euro.



Die reichhaltige „The Repairative Body Sun Lotion SPF 30“ versorgt den Körper optimal mit Anti-Aging-Wirkstoffen und

schützt vor UV-Licht. Von **La Mer**, 75 Euro.



Ja, wer seine Haut mit (Trocken-)ÖL versorgt, verhindert, dass sie zu viel davon produziert. „Spray Solaire Huile Embellissante SPF 30“

für Körper und Haare. Von **Clarins**, 29 Euro.

Kühlen



Die kühlende „Ambre Soilaire Sensitive Expert + After Sun“-Lotion pflegt gereizte Haut (für Gesicht und Körper). Tipp:

Im Kühlschrank aufbewahren! Von **Garnier**, 5 Euro.



Luxuriöses Entspannungsprogramm mit der intensiv pflegenden „Sensai Soothing After Sun Repair Mask“ mit angenehm kühlender, gelartiger Textur (für Gesicht, Hals und Dekolleté). Von **Kanebo**, 98 Euro.



Repariert und beruhigt mit Sonnenblumenextrakt: „Lait Fraîcheur Après-Soleil Visage et Corps“.

Netter Nebeneffekt: Die Bräune soll 14 Tage länger halten. Von **Nuxe**, 18 Euro.



Natürlich wirksam. Natürlich schön.

Aok mit Aloe Vera für 24h intensive Feuchtigkeit

– ideal für alle Hauttypen



Schönheitsgeheimnis Aloe Vera

Aloe Vera hat eine hohe feuchtigkeitspendende Wirkung, enthält wertvolle Spurenelemente und Aminosäuren und versorgt die Haut mit Vitaminen. Zusätzlich wirkt Aloe Vera beruhigend. So fühlt sich die Haut den ganzen Tag geschmeidig an und sieht strahlend frisch aus.