

Vorsicht auf der Piste!

Nicht nur im Sommer ist Sonnenschutz wichtig. **Wintersportler** sollten sich beim Skifahren gut eincremen, denn die unbedeckten Hautpartien können böse verbrennen.

Wintersportler müssen nachcremen Forscher um Dr. David Buller aus Golden in Colorado/USA befragten etwa 4800 Wintersportler, ob sie die Anwendungsempfehlungen beherzigten. Jeder Zweite benutzte eine Sonnencreme, die mindestens den Lichtschutzfaktor 15 enthielt, und etwa drei Viertel der Skifahrer cremten sich eine halbe Stunde vor der Sonnenexposition ein. Jedoch erneuerte nur jeder Fünfte seinen Schutz alle zwei bis drei Stunden. Rund 4,4 Prozent der Personen kamen allen Ratschlägen nach. Die Ergebnisse zeigten auch, dass sich an sonnigen Tagen mehr Menschen eincremten als bei bewölktem Wetter. Frauen schienen mehr an ihrer gesunden Haut zu liegen, denn sie befolgten die Tipps konsequenter als Männer. Die Wissenschaftler legten allen Wintersportbegeisterten ans Herz, sich nicht nur einmal pro Tag mit einer großen Menge, sondern alle zwei Stunden dünn einzufetten.



© Leonid Ikan / 123rf.com

Blauer Himmel, tolle Schneeverhältnisse und klare Bergluft – damit der Skitag nicht mit einem Sonnenbrand endet, muss ein ausreichend hoher Lichtschutzfaktor verwendet werden. Auch an trüben Tagen darf die Vorsorge nicht fehlen, denn die UV-Belastung in den Bergen ist stets hoch. Um sich vor Sonnenbränden und somit vor Hautkrebs zu bewahren, eignen sich Produkte mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 15. Alle zwei

Stunden sollten Wintersportler die Bereiche erneut eincremen.

Energiereiche Strahlen Das Sonnenlicht sorgt für Wohlbefinden, steigert die körpereigene Vitamin-D-Synthese und hilft gegen Depressionen. Doch das breite Spektrum der Strahlung darf nicht unterschätzt werden. UV-A-Strahlung erreicht eine Wellenlänge von 320 bis 380 Nanometer. Sie durchdringt die Haut bis in die Dermis (Lederhaut) und bewirkt eine sofortige Pigmentierung, welche jedoch

nicht lange anhält. Zuviel davon begünstigt die Entwicklung von Melanomen, fördert Hautalterung und kann kollagene Bindegewebsfasern schädigen. UV-B-Strahlen sind energiereicher und haben eine Wellenlänge von 290 bis 320 Nanometer. Sie gelangen nur in die Epidermis (oberste Hautschicht), wo sie die Melaninproduktion aktivieren. Personen, die mit dieser Strahlung zu lange oder zu häufig in Berührung kommen, setzen sich der Gefahr eines Sonnenbrandes aus.

Aufenthaltszeit bestimmen

Mithilfe des Lichtschutzfaktors lässt sich die Zeit herausfinden, die man nach der Anwendung des Produkts in der Sonne verbringen darf, ohne dass die Haut dadurch Schaden nimmt. Außerdem wird für die Berechnung die Eigenschutzzeit der Haut benötigt, die vom Typ abhängig ist. Multipliziert man sie mit dem LSF, resultiert die maximale Aufenthaltszeit in der Sonne.

Bestimmung des Hauttyps

Die Eigenschutzzeit richtet sich nach dem so genannten Lichttyp. Menschen mit heller Haut,

blonden oder hellroten Haaren, Sommersprossen und blauen oder grünen Augen gehören der ersten Stufe an und dürfen sich maximal zehn Minuten ohne Schutz in der Sonne aufhalten. Personen mit Hauttyp zwei erkennt man ebenfalls an der hellen Haut in Kombination mit blauen oder grünen Augen. Die Eigenschutzzeit liegt bei ihnen zwischen 10 und 20 Minuten. Dunkelhaarige Leute mit braunen Augen sind vom Lichttyp drei. Sie bekommen erst nach 30 Minuten einen Sonnenbrand. Sind Menschen dunkelhäutig mit dunklen oder schwarzen Haaren und braunen Augen, beträgt ihre Eigenschutzzeit 45 Minuten.

Verschiedene Filter Eine gute Sonnencreme hat sowohl einen UV-B-Filter, ersichtlich am LSF, als auch einen UV-A-Filter, auffindbar durch das UV-A-Kennzeichen auf dem Präparat. Beide sind in ihrer Stärke einander angepasst. Sonnenschutzmittel enthalten entweder chemische oder physikalische Filter. Erstere dringen in die oberste Schicht der Haut ein und fangen dort die UV-Strahlung ab. Physikalische Filter befinden sich vor allem in Cremes für Kinder, da sie kaum Allergiepotezial besitzen. Die Produkte beinhalten Mikropigmente, die das Sonnenlicht reflektieren. Nanopartikel machen heutzutage die Filter so gut wie unsichtbar, sodass sie nicht mehr pastenartig auf den eingecremten Bereichen erkenntlich sind.

Stress für die Haut Häufig steht man nach einem intensiven Skitag vor dem Spiegel und sieht, dass die Haut doch gerötet ist. Beim Sonnenbrand handelt es sich um eine entzündliche Reaktion. Sie kennzeichnet sich durch eine Gefäßerweiterung, eine erhöhte Durchblu-

tung und durch den Flüssigkeitsaustritt ins Gewebe. Leichte Formen weisen „nur“ Hautrötungen auf. Bei mittleren bis starken Sonnenbränden sind die betroffenen Stellen zusätzlich schmerz- und druckempfindlich sowie erhitzt. Eventuell bilden sich Blasen. Nach einigen Tagen schält sich die verbrannte Haut in der Regel ab.

Warum auch im Winter? Die Zunahme der Hautkrebserkrankungen ist alarmierend. Die Kraft der Sonne darf auch in der kalten Jahreszeit nicht unterschätzt werden. Beim Aufenthalt in den Bergen ist die UV-Strahlung intensiver als auf Meeresniveau. Der reflektierende Schnee verstärkt den Effekt zusätzlich. Hinzu kommt, dass die Haut in den kalten Monaten von der Sonne entwöhnt ist und daher besonders sensibel auf die Exposition reagiert. Auch die Lippen sollten Skifahrer nicht vernachlässigen. Sie enthalten keine Bräunungspigmente und sind daher noch empfindlicher. Empfehlen Sie Wintersportlern im Beratungsgespräch spezielle Lippenpflegestifte mit UV-Schutz.

An die Augen denken Schneeblindheit wird auch als aktinische Keratopathie oder Photokeratitis bezeichnet. Dabei ist die äußere Hornhaut der Augen geschädigt. Das Leiden wird durch die Reflexion der UV-Strahlung bei Schnee verursacht. Skifahrer sollten unbedingt die Augen schützen und eine Sonnenbrille tragen. Das CE-Symbol gewährleistet die Qualität der Schutzbrille. Es ist in vier Kategorien aufgeteilt, wovon die Klassen drei und vier beim Wintersport zu empfehlen sind. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin*