

# Mythos Sonne

**K**aum güglen die ersten Sonnenstrahlen durch die Baumwipfel, stellen sich die grossen Fragen der Menschheit. Was macht die Sonne und warum? Ist sie Freund oder Feind? Produziert sie Vitamin D oder nur Sonnenbrand?

Nun ja, selbst ich als Dermatologe, der sich von Berufs wegen auch mit der Sonne und ihren Folgen befasst, vermag es manchmal gar nicht so recht zu sagen. Jährlich kommen neue Studien - mal unabhängig, mal von der Industrie finanziert. Meist heisst es, die Sonne sei des Teufels Beitrag und mal ist sie Gottes Werk. Und neu spricht jeder von Blue-light, was sowohl im Tageslicht als auch von Computern, Tablets, TV und Natels abgestrahlt wird und tiefer in die Haut dringt als UVA und UVB. Mal genügt eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 20, mal sollen es 50+ sein.

Ja, was denn nun? Und bringt es etwas, vor den Ferien die Haut mittels Solarium oder Selbstbräuner auf die Temperaturen des Südens vorzubereiten?

Zunächst einmal ist die Sonne gut und wichtig und ohne sie kein Leben auf diesem Planeten. Tier- und Pflanzenreich



**FELIX BERTRAM**

**FACHARZT FMH**

Dr. Felix Bertram (42) ist ärztlicher Leiter und Inhaber von Skinmed, dem Zentrum für Dermatologie und plastische Chirurgie in Aarau. Er lebt im Raum Lenzburg.

[fbertram@skinmed.ch](mailto:fbertram@skinmed.ch)

sind hochgradig abhängig von ihr. Auch uns Menschen tut sie gut, sie erhellt das Gemüt, produziert Vitamin D - welches eigentlich kein Vitamin, sondern ein Hormon ist - und lindert bei richtiger Anwendung Hautentzündungen und chronische Ekzeme. Wir setzen gefiltertes und künstliches Sonnenlicht bei Skinmed zur Linderung von Schuppenflechte und Neurodermitis ein. Wer unter Bibeli im Gesicht und am Körper leidet, der weiss wie schön diese am Mittelmeerstrand verschwinden und abheilen.

Nun kommen wir aber mal zu den Fakten, die im Jahr 2018 gelten (für 2019 übernehme ich keine Garantie). UVB und UVA fördern Hautkrebs und beschleunigen die Hautalterung. Blue-light scheint laut aktuellsten Studien zwar keinen Hautkrebs zu fördern, aber für die Hautalterung und Pigmentungleichheiten mit verantwortlich zu sein. Gängige Sonnenschutzprodukte schützen nicht vor Blue-light, daher empfiehlt sich an Tagen mit viel Kontakt zu Bildschirmen (TV, PC, Natel) und künstlichem Bürolicht zusätzlich ein Serum mit einem starken Antioxidans.

Die Haut benötigt Sonne, damit sie Vitamin D bilden kann und deshalb ist ein ge-

wisser Sonnenkontakt empfehlenswert, allerdings immer so, dass auch selbst ein milder Sonnenbrand vermieden wird.

Das ganze Thema Sonnenschutzcreme und Lichtschutzfaktor ist verwirrend und ehrlicherweise ist es sehr schwer, eine einfache und klare Regel aufzustellen. Es hängt vom Hauttyp ab, vom Reiseland, von der Sonnenexposition zu welcher Tageszeit und unter welchen Umständen - und so weiter.

Sonnenschutzfaktor 30 blockt 97 Prozent der UVB Strahlung, Faktor 50 aber nur 1 Prozent mehr. Wichtiger ist es, nach 60 bis 90 Minuten das Sonnenschutzprodukt nochmals zu erneuern - egal ob Lichtschutzfaktor 30 oder 50+. Und weder Solarium noch Selbstbräuner sind eine gute Methode, um die Haut an Sonnenlicht zu gewöhnen. Letzteres ist lediglich eine oberflächliche chemische Reaktion ohne jeglichen Präventionscharakter, das Solarium funktioniert weitestgehend über UVA Strahlung, die zwar die Haut bräunt, aber nicht die zum Schutz wichtige Lichtschwiele bildet. Dazu braucht es UVB.

Und jetzt muss ich mit dieser Kolumne langsam mal zum Ende kommen, denn ich sollte wieder in den Schatten.