

Die Sommersonne

Ohne ihre Strahlung könnte ein Mangel an „Sonnenvitamin“ D entstehen. Ein Zuviel schadet aber.

Das Sonnenlicht beeinflusst den menschlichen Körper durchaus positiv. Zum einen ist UVB-Strahlung notwendig, um aus dem Provitamin das für den Knochenstoffwechsel wichtige aktive Vitamin D3 herzustellen, und zum anderen wird durch UV-Licht die Bildung von stimmungsaufhellenden Beta-Endorphinen erhöht, erklärt Dr. Rainer Sempell, Facharzt für Hautkrankheiten und Allergologe aus Itzehoe. „Nierenkranke Patienten weisen häufig Störungen des Kalzium- und Phosphat-Haushaltes des Knochens und einen Mangel an aktivem Vitamin D3 auf. Bei ihnen ist das Sonnenlicht in begrenzten Dosen besonders wichtig, weil es erstens das aktive Vitamin D3 erhöht und zweitens der UVA-Anteil in der Haut Stickstoffmonoxid (NO) mobilisiert, welches als Gefäßerweiterer einen bestehenden Bluthochdruck günstig beeinflusst.“ In unseren Breiten wird nur im Sommerhalbjahr aktives Vitamin D3 gebildet, da die Sonne dafür einen Stand von mindestens 45 Grad über dem Horizont haben muss, erläutert



Lichtstrahlen

UVA: langwellig; sie führen nur zu einer maximal halbstündig anhaltenden aschgrauen Bräune und lassen die Haut altern.

UVB: kurzwellig; sie rufen die eigentliche, anhaltende Bräune hervor, verursachen in größeren Mengen jedoch Sonnenbrand, gegebenenfalls Hautkrebs.

UVC: sehr kurzwellig; am aggressivsten, eine intakte Ozonschicht filtert sie heraus.

Sempell. Ausgiebige Sonnenbäder sind aber nicht nötig, um von den positiven Effekten der Sonne zu profitieren: „Zur ausreichenden Vitamin-D3-Synthese reicht es, je nach Sonnenhöhe und Hauttyp Gesicht und Hände mittags täglich rund 5 bis 20 Minuten oder aber Gesicht, Hände und Arme mittags täglich wenige Minuten beziehungsweise dreimal wöchentlich mittags 5

bis 10 Minuten der Mittagssonne auszusetzen.“

Längere Sonnenbäder können zu Hautschäden führen, Sonnenbrand und später Hautkrebs die Folge sein. Besondere Vorsicht müssen transplantierte Patienten walten lassen: „Sie haben auf Grund der permanenten Immunsuppression per se ein erhöhtes Risiko insbesondere des hellen Hautkrebses. Sonnenschutz besteht aus drei Säulen: Aufenthalt in der Sonne begrenzen beziehungsweise Schatten suchen, textiler Lichtschutz und Lichtschutzpräparate. Bei Textilien sollte darauf geachtet werden, dass sie den UV-Standard 801 erfüllen, rät Sempell. Der Lichtschutzfaktor von Sonnencreme muss an die UV-Intensität und die Zeit des Sonnenbadens angepasst werden. Der Hautarzt: „In jedem Fall sollten Cremes bevorzugt werden, die zusätzlich zum Schutzfaktor einen hohen UVA-Schutz aufweisen. Man erkennt sie an einem Kreis, der die Buchstaben ‚UVA‘ enthält. Damit wird nicht nur ein Sonnenbrand verhindert, sondern auch die vorzeitige Hautalterung reduziert.“ □