

Die Sonne: Fluch und Segen zugleich!

Lebenselixier Sonne! Ohne sie gäbe es kein Leben auf unserem Planeten und sie ist unbestritten durch ihre Wärme, ihr Licht und ihre Strahlen ein wesentlicher Faktor für unser Wohlbefinden.

Die Sonne ist aber auch der Verursacher für die häufigsten Hautkrebsarten.

Was macht das Sonnenlicht nun so gefährlich?

Wie so oft ist es die **Dosis**, die den Unterschied macht, und dabei spielt Ihr **Hauttyp** eine ganz entscheidende Rolle.

Je heller die Haut, die Augen und die Haarfarbe und je stärker die Tendenz zur Sommersprossenbildung, umso mehr sind Sie gefährdet, Hautkrebs zu bekommen. Hautkrebs ist weltweit im Vormarsch und wegen Ozonloch sowie vermehrter Sonneneinstrahlung wird sich dieser Trend auch fortsetzen.

Besonders gefährlich ist dabei das **maligne Melanom**, auch schwarzer Hautkrebs genannt. Wird ein Melanom lange Zeit übersehen und wächst unerkannt dahin, kann dies das Leben eines Menschen oft vorzeitig beenden. Auch jüngere Menschen (20-30 Jahre alt) können davon betroffen sein.

Deshalb gilt gerade **während der heißen Sommertage**: Sonnenzeiten an den Hauttyp anpassen, Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohen Lichtschutzfaktoren verwenden (nicht zu wenig und nicht zu spät auftragen!), Vermeidung der Mittagssonne mit höchster Intensität zwischen 12 und 15 Uhr, nach dem Schwimmen unter Verwendung wasserfester Sonnenschutzmittel sofortiges Abtrocknen, da Wassertröpfchen die Sonnenstrahlung durch einen Brennglaseffekt verstärken und auf ausreichende Kopfbedeckung achten.

Sonnenbrände sollten besonders auch in der **Kindheit** vermieden werden. Diese verlaufen bei Kindern nicht nur schwerer, sondern erhöhen auch das Risiko, im Erwachsenenalter ein Melanom zu bekommen.

Im **Urlaub** ist noch zu beachten, dass die UV-Belastung am Berg, im Schnee und am Meer/See besonders hoch ist. Die Haut muss langsam an die Sonne gewöhnt werden – z.B. in den Tropen im Schatten beginnen.

Vorsicht auch bei **Medikamenteneinnahme**! Einige Medikamente können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.

Und nicht zuletzt lassen sehr häufige und intensive Bräunungen die Haut auch schneller altern („**Indianerhaut**“). Eine negative und sehr unerwünschte Begleiterscheinung, die häufig übersehen wird.

**Deshalb für Sonne ohne Reue:
richtig verhalten und zur Melanomvorsorge gehen!**

