

Dass sich Sonnenbaden schädlich auf die Haut auswirken kann, haben wohl die meisten Zeitgenossen begriffen. Und dennoch ist Sonnenbaden auch weiterhin beliebt. An vernünftigen Argumenten für ein vernünftiges Mass an Sonnenexposition fehlt es nicht. Der Vitamin-D-Spezialist Michael Holick, Boston, veröffentlichte kürzlich eine aktuelle Übersicht über die für die Gesundheit nützlichen Sonneneinflüsse (1).

Basalzellschicht am stärksten ausgeprägte Färbung im Zytoplasma der Keratinozyten und um die Kerne herum). Für die Studie wurden 7 Freiwillige nur einmal mit 1 SED (Standard-Erythem-Dosis) nbUV-B am ganzen Körper exponiert und 5 Freiwillige zuerst einmal mit 1 SED und nach 1 Tag erneut mit 2 SED. Bei 11 der 12 Probanden war verstärkte Beta-Endorphin-Expression immunhistochemisch nachweisbar (2).

Sonniges Gemüt ohne Sonnenschäden der Haut

In seinem spannenden Übersichtsartikel kommen auch medizinhistorische Aspekte nicht zu kurz. Wahrscheinlich ist der durch Vitamin D vermittelte Gesundheitsnutzen nicht nur durch Vitamin-D-Bildung in der Haut, sondern auch durch perorale Vitamin-D-Substitution erreichbar. Es gibt aber auch positive Sonneneinflüsse, die von der Vitamin-D-Bildung in der Haut unabhängig sind. Dazu gehört beispielsweise das Gefühl von Wohlbefinden, wenn wir uns an der Sonne aufhalten. Jetzt konnte erstmals in einer Studie gezeigt werden, dass UV-B-Exposition die Expression von Beta-Endorphin in menschlicher Haut in vivo verstärkt (2). Mit Hilfe einer immunhistochemischen Färbung konnte die verstärkte epidermale Beta-Endorphin-Expression in Hautbiopsien, die 24 Stunden nach nbUV-B-Exposition entnommen worden waren, sichtbar gemacht werden (in der

Das endogene Opioid Beta-Endorphin bindet an Opioid-Rezeptoren und kann für Gefühle von Wohlbefinden und Entspannung sorgen und Schmerz lindern (1). Wir müssen wohl alle für uns selbst einen Kompromiss finden zwischen dem Wohlbefinden in sonniger Umgebung (also gewissermassen dem sonnigen Gemüt) und einem vernünftigen Sonnenschutz zur Verhinderung von Sonnenschäden.

Alfred Lienhard, Redaktor SZD

Referenzen:

- Holick MF: Biological effects of sunlight, ultraviolet radiation, visible light, infrared radiation and vitamin D for health. *Anticancer Res* 2016; 36: 1345–1356.
- Jussila A et al.: Narrowband ultraviolet radiation induces the expression of β -endorphin in human skin in vivo. *J Photochem Photobiol B* 2016; 155: 104–108.

IMPRESSUM

Verlag

Rosenfluh Publikationen AG
Schaffhauserstrasse 13, 8212 Neuhausen a/Rhf.
Tel. 052-675 50 60, Fax 052-675 50 61
E-Mail: info@rosenfluh.ch, Internet: www.rosenfluh.ch

Redaktion

Dr. med. Adela Žatecky (AZA)
E-Mail: a.zatecky@rosenfluh.ch
Alfred Lienhard, Arzt/Journalist (AL)
E-Mail: a.lienhard@rosenfluh.ch

Sekretariat

Silvia Tomasi
Tel. 052-675 50 60, Fax 052-675 50 61
E-Mail: s.tomasi@rosenfluh.ch

Editorial Board (Herausgeberinnen)

Dr. med. Marguerite Krasovec Rahmann
FMH Dermatologie und Venerologie, Schlieren (ZH)

Dr. med. Bettina Rümmelein
Fachärztin Dermatologie FMH
Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für medizinische Laseranwendungen (SGML)
Kirchberg (ZH)

SZD – Schweizer Zeitschrift für Dermatologie und Ästhetische Medizin [medicos]

Wissenschaftlicher Beirat:

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. phil. Siegfried Borelli, Davos
Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier, Zürich
Prof. Dr. med. Ralph M. Trüeb, Wallisellen
Prof. Dr. med. Brunello Wüthrich, Zollikerberg

Verkauf

Corinne Hess
Haldenstrasse 5, 6340 Baar
Tel. 041-760 23 23, Fax 041-760 23 27
E-Mail: c.hess@rosenfluh.ch

Anzeigenregie

Janine Clausen
Tel. 052-675 50 65, Fax 052-675 50 51
E-Mail: j.clausen@rosenfluh.ch

Layout

Christophe Spichiger
Tel. 052-675 51 74, Fax 052-675 50 62
E-Mail: spichiger@rosenfluh.ch

Druck

stamm+co. AG, Grafisches Unternehmen
CH-8226 Schleithem

Abonnemente, Adressänderungen

AVD GOLDACH AG
Sulzstrasse 10, Postfach, CH-9403 Goldach
Tel. 071-844 91 41, Fax 071-844 93 45, E-Mail: rosenfluh@avd.ch

Abonnementspreis (zuzüglich MwSt.)

Jahresabonnement Schweiz: Fr. 50.–
Europa: Fr. 85.–, übriges Ausland: Fr. 97.50
Studentenabonnement (nur CH): Fr. 45.–
Schnupperabonnement (nur CH): Fr. 30.–
Einzelhefte: Fr. 10.– plus Porto

SZD ist eine eingetragene Marke, Erscheinungsweise: 5-mal jährlich

17. Jahrgang, Heft 3/2016, ISSN 2296-6560

SZD ist online einsehbar unter www.rosenfluh.ch

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

© Rosenfluh Publikationen AG, 8212 Neuhausen am Rheinfluh
Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags.

Die Schweizer Zeitschrift für Dermatologie und Ästhetische Medizin geht an alle Dermatologen, Allgemeinärzte, Allgemeininternisten sowie teilweise an die Gynäkologen der Deutschschweiz.