

# Sonnenschutz ist oft nicht optimal

Das Risikoverhalten ist individuell recht unterschiedlich

JOURNAL OF THE AMERICAN  
MEDICAL JOURNAL

Hautkrebs scheint epidemiologischen Untersuchungen zufolge immer häufiger vorzukommen. Dafür wird in erster Linie intensive natürliche oder künstliche Sonneneinstrahlung verantwortlich gemacht. Davor allerdings kann man sich schützen, wenn man es will und es richtig anstellt. Am einfachsten dadurch, dass man übermässige Sonnenexposition meidet. Doch wie steht es tatsächlich um unser Verhalten punkto Sonnenschutz? Diesen Fragen sind zwei Arbeiten nachgegangen, die in den «Archives of Dermatology» publiziert und im JAMA kommentiert wurden.

Es ist schon einige Jahre her, da epidemiologische Studien mit einem überraschenden Ergebnis aufwarteten. Menschen, die reichlich Sonnencreme auftrugen, erlitten demnach öfter Hautkrebs – ein Paradox, denn dass die Sonnenschutzmittel vor der als hautkanzerogen betrachteten UV-Strahlung schützen, ist unbestritten. Vielleicht sei häufige Verwendung von Sonnencremes ein Indikator dafür, dass sich die Betroffenen besonders stark der Sonne aussetzen und damit grössere kurzweilige UV-Dosen aufnehmen, die dann nicht vollständig durch Sonnencremes abgehalten werden, erklärt June K. Robinson, Redaktorin der «Archives of Dermatology» in ihrem JAMA-Kommentar.

Wie auch immer die Erklärung ausfallen mag, Robinson legt auf die Feststellung wert, dass viele epidemiologische Studien den protektiven Effekt von Sonnenschutzmitteln bestätigt haben.

## Sonnenschutz beim Sonnenbaden

Doch wie ist unser Umgang mit der Sonne? Eine dänische Arbeitsgruppe hat das an 340 Freiwilligen im Alter zwischen 4 und 68 Jahren herauszufinden versucht, darunter waren Kinder und Jugendliche, Büroangestellte ebenso wie Sonnenanbeter, Golfer und Gärtner. Im Rahmen der prospektiven Beobachtungsstudie führte jeder Teilnehmer ein Tagebuch, in dem sie unter anderem die Sonnenexposition und den Gebrauch von Sonnenschutzmitteln dokumentierten. Daneben wurden für die Probanden während der Sommermonate – insgesamt betrug die Studiendauer durchschnittlich 119 Tage – mit elektronischen UV-Dosimetern ausgerüstet, die kontinuierlich die Strahlenbelastung registrierten. Die Studienautoren wollten Auf-

## Merksätze

- Das Risikoverhalten im Hinblick auf den Umgang mit Sonneneinstrahlung ist individuell recht unterschiedlich.
- Viele Menschen schützen sich mit Sonnencremes, wenn sie bewusst sonnenbaden. Ansonsten werden oft keine Schutzmassnahmen getroffen.
- Um die Vitamin-D-Versorgung zu gewährleisten, ist im Zweifel die Vitaminsupplementation sicherer als der Besuch von Solarien.

schluss darüber gewinnen, wie sich die Teilnehmer vor übermässiger Sonneneinstrahlung schützten und wie viele Sonnenbrände sie erlitten. Es zeigte sich dabei, dass die Verwendung von Sonnenschutzmitteln individuell sehr stark variierte. 10 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer benutzten überhaupt keine Sonnencremes. Frauen neigten also einerseits zu mehr Disziplin, allerdings legten sie trotzdem ein höheres Risikoverhalten an den Tag. Wie kann das angehen? Die Lösung ist einfach: Die meisten Menschen tragen dann brav ihre Sonnencremes auf, wenn sie vorsätzlich, also ganz gezielt sonnenbaden, um sich vor einem Sonnenbrand zu schützen. Ansonsten lassen sie die Sonne gern gewähren und verzichten auf Schutzmassnahmen. Andere Untersuchungen hatten bereits gezeigt, dass die inzidentelle Sonnenexposition beträchtlich ist, meint Robinson.

In einer französischen Untersuchung, ebenfalls in den «Archives of Dermatology» publiziert, gingen die Autoren der Frage nach, wie es die Leute mit den Sonnenschutzfaktoren halten. Sie bildeten drei Gruppen aus freiwilligen Teilnehmern: Zwei Gruppen erhielten Sonnenschutzmittel mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) 40. In der einen Gruppe waren die Cremes als «Basisschutz» deklariert, in der anderen verhiessen die Präparate eine «hohe Schutzwirkung». Die Auswertungen zeigten, dass sich die Probanden von solchen Hinweisen nicht leiten liessen. Weder liessen sich jene, die eine hohe Schutzwirkung annehmen mussten, häufiger zum Sonnenbaden hinreissen noch zu seltenerer Anwendung der Sonnenschutzmittel. Die dritte Gruppe erhielt ein Sonnenschutzmittel mit dem LSF 12. Hier zeigte sich, dass die Betroffenen deutlich häufiger eincremten.

### **Bester Schutz: der Sonne aus dem Weg gehen**

Wie K. Robinson vermerkt, wissen viele Menschen nicht oder vernachlässigen, dass der beste Sonnenschutz die Bekleidung ist und nicht die Sonnencremes, die zudem oftmals nicht richtig eingesetzt werden: So geht das Nachcremen vergessen, oder man unterlässt es, im vermeintlichen Schutz befindlich, die Dauer der Sonnenexposition zu begrenzen. Weiterhin gelten laut Robinson vier Regeln im Umgang mit der Sonne:

- Auf Sonnenbaden verzichten
- Schattenplätze aufsuchen
- Vor UV-Licht schützende Bekleidung tragen (inkl. Hut und Sonnenbrille)
- Breitspektrum-Sonnencremes mit mindestens LSF 15 auftragen.

Robinson geht auch auf die Frage ein, ob Sonnenschutz womöglich die Vitamin-D-Produktion gefährden könne. Zunächst

gilt: Es müssen zur hinreichenden Vitamin-D-Produktion nur 5 Prozent der Körperoberfläche für 5 Minuten 2- bis 3-mal pro Woche der Mittagssonne ausgesetzt werden. Diese Bestrahlung ist äquivalent einer Vitamin-D-Einnahme von 200 IU/Tag, wie sie für jüngere Menschen empfohlen wird. Allerdings ist der Bedarf im Alter höher, und viele Menschen sind mit Vitamin D unterversorgt, meint Robinson. Die Haut hat bei Betagten nämlich weniger 7-Dehydrocholesterol, das wichtig ist für die Bildung des Vitamins. Ein verstärktes Sonnenbaden empfiehlt der Autor aber nicht, die schädigenden Wirkungen auf die Haut seien grösser als der Nutzen. ●

*June K. Robinson: Sun exposure, sun protection, and vitamin D. A commentary. JAMA 2005; 294: 1541–1543.*

**Uwe Beise**

Interessenkonflikte: keine