



Sonnenschutz – Licht und Schatten

Der Mai ist gekommen, und die Sonne schwingt sich in nördlichen Breiten nun mehr und mehr auf in Richtung ihres Jahreshochs, welches in nur sieben Wochen schon wieder erreicht sein wird. Was ja aber eigentlich gar nicht stimmt, denn was sich da im jahreszeitlichen Rhythmus bewegt und verändert, ist ja nicht unser – aus ebendiesem Grund sogenannter – Fixstern, sondern, bedingt durch die Neigung der Achse, um die sich die Erde selbst dreht, die Position der Oberfläche eines jeden beliebigen Teils des blauen Planeten relativ zum einfallenden Sonnenlicht. Schon jetzt entspricht der Einstrahlungswinkel demjenigen um Mitte August, was bisweilen, wie vor zwei Wochen wieder, bei uns für Sommergefühle im gerade erst begonnenen Frühling sorgen kann.

Mit den steigenden Temperaturen wächst bei den meisten Menschen auch das Bedürfnis nach leichterer Kleidung und bei vielen gar danach, sich weitgehend unverhüllt den warmen Strahlen hinzugeben. Da ist es wieder höchste Zeit, sich über entsprechenden Hautschutz Gedanken zu machen. Die Kosmetikindustrie nutzt die Gunst der Stunde und lanciert entsprechende Werbekampagnen, um ihre immer vielfältigere Palette von Sonnencremes und Hautpflegeprodukten an den Mann zu bringen. Mit Erfolg: Noch vor wenigen Jahrzehnten wurde auf adäquaten Sonnenschutz teils aus Unbekümmertheit, teils aus Kostengründen kaum Wert gelegt. Sonnenbrände bei hellhäutigen Personen, aber vor allem auch bei denjenigen, denen sie auf lange Sicht besonders gefährlich werden können, nämlich bei Kindern, galten lange als zum Sommer so unangenehm wie unvermeidlich dazugehörig wie Mücken zum abendlichen Hock am Baggersee. Mittlerweile ist das Bewusstsein für die Gefahren der ultravioletten (UV-)Strahlung dank entsprechender gesundheitlicher Aufklärung und auch angesichts des trotz durchaus positiver Entwicklungen an den Polen in den Zwischenzonen noch immer eher wachsenden Ozonlochs allgemein geschärft. Die Nachfrage

nach Sonnenkosmetik ist grösser denn je, und deren Qualität ist bei im Schnitt gefallenem Preisen stetig gestiegen.

Nun ist es aber so, dass Sonnencremes punkto Prävention von kurz- und langfristigen UV-Licht-bedingten Hautschäden nicht der Weisheit letzter Schluss sind. Vor allem dann nicht, wenn sie – wie häufig der Fall – falsch eingesetzt, das heisst zu spät, zu selten oder zu dünn aufgetragen werden oder wenn man sich allein auf ihren vermeintlich schützenden Effekt verlässt. Eine aktuelle brasilianische Metaanalyse (1) über 29 Studien mit insgesamt mehr als 300 000 Individuen zum Zusammenhang zwischen Sonnenschutzmitteln und Hautkrebs kommt einmal mehr zu dem Schluss, dass die Verwendung solcher Produkte nicht vor der Entstehung von malignen Melanomen oder anderen Hautkrebsformen schützt. Dies überrascht nicht, wenn man weiss, dass Hautkrebs auch durch die in tiefere Hautschichten eindringende UV-A-Strahlung verursacht wird, Sonnencremes aber überwiegend die sonnenbrandrelevanten UV-B-Strahlen blockieren, und dies dank ihrer teilweise sehr hohen Lichtschutzfaktoren sehr effektiv. Letzteres hat unbestritten eine positive Wirkung, birgt aber gleichzeitig auch Risiken, weil UV-B-Strahlen eben nicht nur schädlich, sondern essenziell für die Synthese von Vitamin D sind, welches wiederum an der körpereigenen Abwehr von Haut- und anderen Krebserkrankungen beteiligt ist. In Kombination mit dem nicht selten exzessiveren Umgang mit Sonnenstrahlen bei sich rundum sicher wählenden Eingecremten können Sonnenschutzmittel dann sogar mehr Schaden anrichten, als dass sie nützen. Dazu kommt, dass Sonnencremes, darunter auch naturkosmetische Produkte mit ihren Nanopartikeln, zahlreiche hinsichtlich ihrer Wirkung sowohl auf den menschlichen Körper als auch auf Ökosysteme mehr oder weniger gut untersuchte Stoffe enthalten, die alljährlich zigtonnenweise ins Meer gelangen.

Nun soll keinesfalls der Stab gebrochen werden über die Sonnenkosmetik als ein, vernünftig eingesetzt, durchaus sinnvolles Instrument zum Schutz vor Hautschädigungen. Für ein umfassendes Präventionskonzept ist jedoch, wie auch die jüngsten Empfehlungen der US Preventive Services Task Force abermals unterstreichen (2), der Einbezug von schützender Kleidung und angemessener Sonnenexposition mindestens genauso wichtig. Letzteres setzt auch das Bewusstsein voraus, dass Sonnenlicht nicht nur schädlich ist, sondern dass die Natur uns mit Mechanismen des Eigenschutzes ausgestattet hat, die wie alles Leben nicht ohne Sonne auskommen und die wir durch wohl dosiertes, langsames Gewöhnen der Haut an die Strahlung aktivieren können. Möge der Mai dazu reichlich Gelegenheit bieten.

Ralf Behrens

1. Silva ESD et al.: Use of sunscreen and risk of melanoma and non-melanoma skin cancer: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Dermatol* 2018, April 5; DOI: 10.1684/ejd.2018.3251.
2. Grossman DC et al.: Behavioral counseling to prevent skin cancer: US Preventive Services Task Force recommendation statement. *JAMA* 2018; 319: 1134–1142.