

Veröffentlicht auf *annabelle* (<http://www.annabelle.ch> (<http://www.annabelle.ch>))

[Startseite \(/\)](#) > Sommer, Sonne, Sonnenschutz: Das raten die Experten

---

# Sommer, Sonne, Sonnenschutz: Das raten die Experten

Redaktion: Christina Schildknecht; Fotos: Karin Heer; Styling: Rhea Leisibach

7. Mai 2013

Wie viel Sonne braucht der Mensch? Und wie viel Sonnencreme? Das raten die Experten.



Es ist unbestritten, dass Sonne in einem gewissen Mass Gutes für unsere Gesundheit tut. Sie hilft dem Körper bei der Bildung von Vitamin D, das für die Versorgung der Knochen mit Mineralien zuständig und damit entscheidend für den

Knochenaufbau ist. Nicht überraschend, dass nach einem langen Winter wie diesem – dem trübsten seit dreissig Jahren – ein Grossteil der Bevölkerung an einem Vitamin-D-Mangel leidet. Rund sechzig Prozent sollen zurzeit laut dem Bundesamt für Gesundheit einen Mangel aufweisen. Besteht deshalb Nachholbedarf? «Nein, auf keinen Fall», findet Dermatologe Mario Graf und erklärt: «Mir ist bewusst, dass ein Mangel an Vitamin D zu Krankheiten führen kann. Wer nachweislich einen erheblichen Mangel aufweist, kann Vitamin D aber über Nahrungsergänzungsmittel oder entsprechende Vitaminpräparate zu sich nehmen.» Er bezeichnet die Diskussion um Vitamin D als «Hype»: «Mit oftmals unnötig eingesetzten Vitaminpräparaten lässt sich auch viel Geld verdienen.»

## **«Solarien sollten eigentlich verboten werden»**

Auch für Solarien wird oft mit dem Vitamin-D-Argument geworben. Eine folgenschwere Verlockung, denn: «Sie begünstigen die Entstehung diverser Hautkrebsformen und gehören deshalb eigentlich verboten.» Und: «Die Behauptung von sogenannten Experten, man solle sich genügend und ohne Schutz der Sonne aussetzen, ist ein grosses Ärgernis für jeden Dermatologen, der seinen Beruf ernst nimmt.» Es stimme zwar, dass die Haut nach der Anwendung von Sonnenschutz das Vitamin D weniger gut selbst bilden könne. Das sei aber ein schwaches Argument gegen das Eincrèmen. Denn: «Es gibt Studien mit Testpersonen, die gezeigt haben, dass häufig nur 75 bis 80 Prozent der exponierten Stellen wirklich eingecrèmt werden. Zudem wird meist eine ungenügende Menge Sonnenschutz pro Fläche angewandt.»

Was aber hat es denn mit dem Sonnenbad und dem damit in Verbindung gebrachten wohltuenden Gefühl auf sich? Jana Nikitin vom Psychologischen Institut der Universität Zürich hat sich in einer Studie mit dem Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Sonne beschäftigt: «Während fünf Wochen

mussten Probanden dreimal täglich ihren Gemütszustand beschreiben. Danach haben wir ihre Angaben mit den Wetterverhältnissen verglichen, die zur jeweiligen Zeit herrschten. Es konnte ein Zusammenhang festgestellt werden, wenn auch nur ein geringer.» Eine weitere Erkenntnis: Die Abhängigkeit zwischen der subjektiv empfundenen Sonneneinstrahlung und dem Wohlbefinden scheint stärker zu sein als zwischen der objektiv gemessenen Sonneneinstrahlung und dem Wohlbefinden. «In anderen Worten: Es macht uns glücklich, wenn wir einen schönen, sonnigen Tag bewusst wahrnehmen», so Jana Nikitin. Ihrer Meinung nach wird der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Sonne aber «überschätzt». Der Mensch brauche zwar ein Minimum an Tageslicht, doch «die nötige Menge ist schnell erreicht».

## **Glücklicher im Sommer?**

Dem schliesst sich auch Mario Graf an: «Man könnte sich statt in die Sonne auch unter eine Halogenlampe stellen, denn es sind vor allem die sichtbaren Licht- und Wärmestrahlen, die das wohltuende Gefühl auslösen.» Dennoch will er den Zusammenhang zwischen Befindlichkeit und Sonne nicht in Abrede stellen.

Ist man denn nun grundsätzlich glücklicher im Sommer als im Winter? Jana Nikitin: «Im Sommer sind wir aktiver, bewegen uns viel mehr im Freien. Bewegung, frische Luft und soziale Interaktionen sind Faktoren, die uns glücklich machen. Daher kann man sagen, dass wir im Sommer im Durchschnitt vermutlich etwas glücklicher sind als im Winter. Die Sonne hat indirekten Einfluss darauf, weil sie uns zu Aktivitäten animiert, die uns glücklich machen.»

## **Den hundertprozentigen Schutz gibt es nicht**

Und gerade dann heisst es: Sonnenschutz nicht vergessen! Unabhängig davon, ob der Himmel blau oder wolkenverhangen

ist. «Wenns bewölkt ist, müssen wir uns zwar weniger stark schützen, aber UV-Strahlung bekommen wir dennoch ab», so Mario Graf. Unlängst wurden aber Stimmen laut, die vor übermässigem Gebrauch von Sonnenschutzprodukten warnen, weil diese krebsverursachende Stoffe beinhalten würden. «Reine Panikmache», findet Mario Graf und fügt an: «Bei Schutz, der den Standards entspricht und sinnvoll eingesetzt wird, besteht diese Gefahr nicht. Dafür müsste man täglich Unmengen an Lichtschutzmitteln verwenden. Das Risiko, aufgrund von falschem Umgang mit der Sonne an Hautkrebs zu erkranken, ist meines Erachtens um ein Vielfaches grösser.»

Der Hautexperte empfiehlt Sonnenprodukte mit hohem Schutzfaktor (SPF), wie sie bei allen grossen Marken zum Standard geworden sind. Inzwischen wird gar mit Produkten geworben, die einen Schutzfaktor 100 enthalten. Für Mario Graf gilt in diesem Fall aber nicht immer zwingend das Motto «Je höher, desto besser». Tatsächlich blockt ein Schutzfaktor 50+ rund 98 Prozent der schädlichen Strahlung, während ein SPF 100, wie er beispielsweise in den USA verkauft wird, mit 99 Prozent nicht entscheidend mehr auffängt, wie es beim Langone Medical Center der New York University heisst. Den hundertprozentigen Schutz – einen Sunblocker im eigentlichen Sinn – gibt es also nicht. Umso mehr gilt: Wer sich der Sonne aussetzt, sollte dies bewusst, in gesundem Mass und vor allem geschützt tun.

0

---

**Quell-URL:** <http://www.annabelle.ch/beauty/pflege/sommer-sonne-sonnenschutz-raten-experten-28913>  
(<http://www.annabelle.ch/beauty/pflege/sommer-sonne-sonnenschutz-raten-experten-28913>)

**Links:**

- [1] <http://www.annabelle.ch/tags/sonnencr%C3%A8me>
- [2] <http://www.annabelle.ch/tags/sonne>
- [3] <http://www.annabelle.ch/tags/sonnenschutz>
- [4] <http://www.annabelle.ch/tags/hautpflege>
- [5] <http://www.annabelle.ch/tags/heft-0913>