

ASKLEPIOS NORDSEEKLINIK WESTERLAND

Sommer, Sonne, Sonnenbrand

Die Sonne ist der Stern, der uns am nächsten ist. Wir brauchen diesen Stern – für die Seele, für die Eigenbildung von Vitamin D und manchmal sogar als Therapiepartner. Insbesondere Patienten mit Neurodermitis oder Schuppenflechte profitieren von der heilenden Kraft der Sonnenstrahlen, sofern sie wohldosiert vom behandelnden Dermatologen eingesetzt wird.



Dr. Hanka Lantzsch © Nordseeklinik



Sonnenuntergang am Westerländer Strand

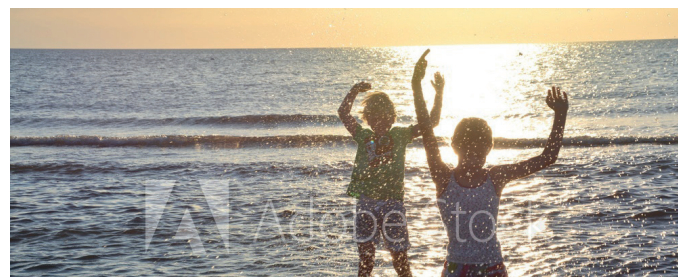
Man ahnt es schon, es kommt ein „Aber“. „Die Sonne ist Fluch und Segen zugleich“, betont Dr. Hanka Lantzsch, Chefärztin Dermatologie und Allergologie in der Asklepios Nordseeklinik Westerland. „Natürlich weiß heute jeder, wie wichtig Sonnenschutz ist; dennoch wird er häufig nicht ausreichend beachtet, insbesondere hier auf der Insel.“

Wir haben weniger Abgase als in anderen Regionen, die UV-Strahlung wird also weniger gefiltert, zudem wird sie durch das Meer und vor allem durch den Sand stark reflektiert. Und wir haben hier häufig, selbst im Sommer, eine leichte kühle Brise, die starke Sonnenstrahlung kann man dann schon mal vergessen. „Es war doch gar nicht so heiß“, wundert sich der Fahrradfahrer nach einer langen Tour und der Golfer nach einem stundenlangem Spiel. Das Tückische: Bekommt die Haut zu viel Sonne ab, zeigt sie das nicht sofort, man spürt den Schaden oft erst Stunden später. Auch wer sich den ganzen Tag beruflich bedingt im Freien aufhält, sollte sich tunlichst gut schützen. Hautkrebs entsteht vorwiegend im Gesicht oder bei Männern mit wenig Haaren auch oben am Kopf; halt an den Stellen, die ständig der Sonne ausgesetzt sind.

Ein Spielverderber möchte die Hautärztin dennoch nicht sein, natürlich lockt uns schönes Wetter raus an die frische Luft, besonders im Urlaub. Damit der Genuss ohne negative Folgen bleibt, sollte aber einiges beherzigt werden. Neben einem Sonnenschutzmittel mit einem hohen

Lichtschutzfaktor (und am Strand gern wasserfest) sollten ein Lippenstift mit UV-Schutz und eine gute Sonnenbrille tägliche Begleiter sein. Besonders achten sollte man auf „Sonnenterrassen“, wie der Nasenrücken, das Dekolleté oder die Fußoberseiten. Beim Eincremen werden zudem der Nacken oder die Ohren gern vergessen, ein Hut mit breiter Krempe bietet hier guten Schutz.

„Für Kinder gibt es spezielle, leichte Mützchen mit einer Verlängerung im Nacken, sowie Kleidung mit integriertem UV-Schutz. Das schirmt die Haut ab und sieht sehr süß aus, manchmal wie ein kleiner Surferanzug“, erklärt



Dr. Lantzsch leise lachend. „Man muss dann nur noch kleine Stellen eincremen, und nach dem Baden oder Sandbuddeln an eine Auffrischung denken.“ Die Dermatologin rät eindringlich, bei Kindern besonders gut aufzupassen, da ihre Haut noch sehr dünn ist und körpereigene Abwehrmechanismen fehlen. „Jede einzelne Sonnenschädigung erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Die Haut vergisst nichts.“

Und wenn es doch passiert ist, und wir haben nicht ausreichend aufgepasst? Bei leichten Rötungen helfen Lotionen

mit viel Feuchtigkeit und kühle Umschläge (jedoch kein Eis), zudem sollte man viel Wasser trinken. Gegen Juckreiz helfen spezielle Salben oder Gele. Zeigen sich sehr großflächig starke Rötungen und Schwellungen, vielleicht gar mit Bläschenbildung, ist ein Arztbesuch angeraten. Er kann Kortisonhaltige Salben oder Antihistaminika verordnen, manchmal sind zusätzlich Schmerzmittel nötig. Auch bei auftretenden Begleiterscheinungen wie Fieber, Kopfschmerzen oder Übelkeit, sollte immer eine ärztliche Begutachtung stattfinden.

Fazit: Sonnenschäden zu vermeiden heißt nicht, die Sonne gänzlich zu

meiden. „Natürlich soll sich niemand bei gutem Wetter im Hotelzimmer einschließen“, scherzt Dr. Hanka Lantzsch. „In der richtigen Dosis genossen, schenkt die Sonne uns Wärme, gute Laune und Vitamin D.“ Häufig berührt sie auch unser Herz - wenn die Sonne am Ende des Tages in leuchtenden Farben scheinbar im Meer versinkt und uns lehrt, den Augenblick zu genießen.



Asklepios
Nordseeklinik Westerland
Norderstraße 81
25980 Westerland