

Sonne und Haut - eine Hassliebe

Pro und Contra Sonne

Ein aktueller Beitrag der Serie zu alltäglichen Themen rund um Ihre Gesundheit, von Dr. Hellmut Münch.



Gehen wir in Gedanken einige tausend Jahre zurück, als die ersten Jäger und Sammler von Zentralafrika in das südliche Europa zogen. Die Sonne war ihr täglicher und auch wichtigster Begleiter, sie wärmte über die Haut den Körper, stärkte ihre Psyche und konnte, auch in Verbindung mit Salzwasser, die Entstehung von Hauterkrankungen, wie zum Beispiel Neurodermitis, vorbeugen. Gleichzeitig bildeten sich jeden Tag auch bis zu 10 000 Vitamin D-Einheiten, was einen wichtigen Schutz vor Erkrankungen wie Depressionen, Herzinfarkt und sogar Krebs darstellt.

Allerdings hatte die humane Evolution ursprünglich für unsere Spezies nur eine Lebenserwartung von etwa 35 - bis maximal 40 Jahre vorgesehen. Heute können wir uns ausrechnen, dass im Prinzip fast jeder Jäger und Sammler, würde er so alt werden wie wir heute (Durchschnittslebenserwartung in Deutschland etwa 80 Jahre), durch die intensive, Jahrzente lange, Sonneneinstrahlung wahrscheinlich einen Hautkrebs bekommen hätte und daran verstorben wäre.

Heute werden wir Gott sei Dank viel älter, stecken im Prinzip immer noch in den Körpern von Jägern und Sammlern und

müssen jetzt eine optimale Balance finden zwischen nicht zu viel Sonne abbekommen (erhöhte Hautkrebsgefahr) und nicht zu wenig Sonne abbekommen (oft Vitamin D Mangel Syndrom). Hinzu kommt, dass je älter wir werden, wir die mit uns alternde Haut besser pflegen müssen. So wird im Alter die Zufuhr von Feuchtigkeit, wie über Cremes, und von Vitamin A für die Gesunderhaltung der Haut immer wichtiger.

Wie können wir uns und unsere Haut optimal schützen?

Empfehlenswert wäre täglich in der Mittagssonne ein Sonnenbad, was je nach Hauttyp nicht länger als 15 bis 30 Minuten dauern sollte. Dies führt in den sonnenreichen Monaten normalerweise zu einer ausreichenden Vitamin D Produktion. Danach allerdings sollte man das Sonnenbad abbrechen, die Haut durch lange Kleidung und weite Hüte schützen oder sich mit einer Sonnencreme mit entsprechendem Lichtschutzfaktor eincremen. Mit dieser Maßnahme findet man den optimalen Grad zwischen zu wenig und zu viel Sonne und ein ausreichender Vitamin D Spiegel sollte gewährleistet sein.

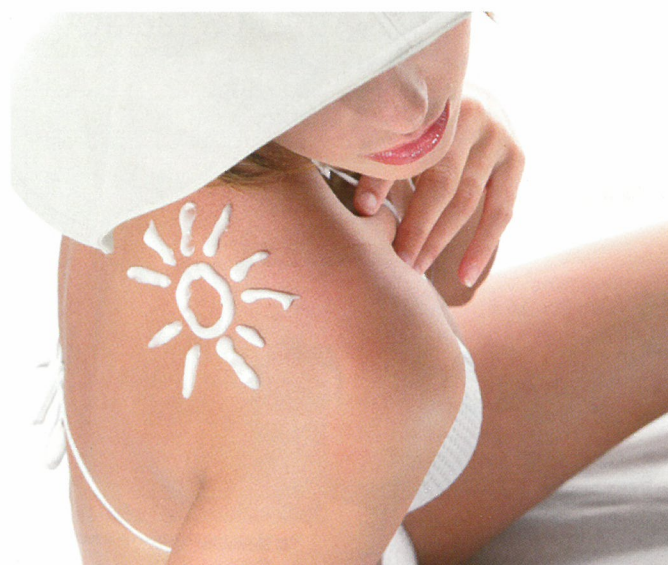
Bitte vergessen Sie bei starker

Sonneneinstrahlung nicht den ausreichenden Schutz des Kopfes durch einen Hut/Cap und der Augen durch eine Sonnenbrille. Die UV-Strahlung ist auch für das menschliche Auge schädlich, so können durch übermäßige Sonneneinstrahlung unangenehme Krankheiten wie Bindehautentzündungen oder Hornhautentzündungen entstehen. Auch die Augenerkrankung grauer Star kann durch starke Sonneneinstrahlung mit ausgelöst werden. Somit ist das Tragen einer Sonnenbrille gerade beim Sonnenbaden schon aus medizinischen Gründen der Vorbeugung zu empfehlen.

Zusätzlicher Tipp: Ganz oft vergessen wir die Lippen mit Sonnencreme zu schützen, auch auf den Lippen können Sonnenflecken und Hautkrebs entstehen.

In den sonnenarmen Monaten, bei uns etwa ab Anfang Oktober, denken Sie bitte daran, ihren Vitamin D Spiegel beim Hausarzt kontrollieren und gegebenenfalls mit entsprechenden Vitamin D Mulsinen auffüllen zu lassen.

Nach dem Sonnenbad vergessen Sie bitte nicht, ihre Haut mit Feuchtigkeitscremes zu versorgen sowie ausreichend Vitamin A durch Ernährung oder/und Nahrungsergänzung (z.B. innova Mulsin® Vitamin A) zuzuführen, denn dieses Vitamin trägt maßgeblich zum Schutz der alternden Hautzellen vor DNA-Schäden (auch durch zu intensive Sonneneinstrahlung) bei.



Abschließend kann gesagt werden, dass eine regelmäßige Überwachung der Haut grundsätzlich zu empfehlen ist. Bitte besuchen Sie ein Mal im Jahr den Hautarzt, der kann mit speziellen Untersuchungstechniken möglicherweise entstehenden Hautkrebs frühzeitig erkennen und entfernen, bevor es zu größeren Schäden oder gar Erkrankungen kommen kann.

Bedeutung von Vitamin A

Interessant in der Hassliebe Sonne und Haut ist die prophylaktische Bedeutung des Vitamin A, was in der Bevölkerung gemeinhin relativ wenig bekannt zu sein scheint. Vitamin A (Retinol) ist für eine ganze Reihe wichtiger Abläufe und Funktionen im Körper unersetzbar. Durch Fehlernährung und falsch gelagerte Lebensmittel kann es schnell zu einem Vitamin A Mangel kommen, dessen mögliche Folgen Sehstörungen, ein trockenes Hautbild, Nachtblindheit (Störung des Hell-Dunkel-Sehens), erhöhte Anfälligkeit für Infektionen der Atemwege und Müdigkeit sein können.

Zusammenfassung

Genießen Sie wie früher der Jäger und Sammler auch heute die Sonne, lassen Sie ein paar Sonnenstrahlen für die Vitamin D3 Bildung „durch“ und schützen Sie sich danach ansonsten so gut wie möglich vor einer intensiven Sonneneinstrahlung.

Denken Sie nach jedem längeren Sonnenaufenthalt an ihre Haut und unterstützen Sie Regenerationsprozesse mit Vitamin A und Feuchtigkeitscremes!

Bericht: Dr. med. Hellmut Münch, niedergelassener Arzt in Unterwössen, Leiter der Enzymforschungsgesellschaft, Referent und Buchautor.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Sportverletzungen – wie wird man möglichst schnell wieder fit für den Alltag und den Sport.