

Transkript Podcast UV-Schutz

(Musik Intro)

Moderator:

Hallo und herzlich willkommen zum Podcast „Fit fürs Leben“ aus dem Fachbereich Gesundheitsamt für die Stadt und den Landkreis Göttingen. Wir sprechen über alle Themen, die Eltern bis zur Einschulung ihrer Kinder beschäftigen und über alle Fragen rund um das Gesundheitsamt. Mein Name ist Sascha Prinz und in dieser Folge sprechen wir über das Thema UV-Schutz im Familienalltag. Dafür haben wir heute einen Experten zu Gast, den Dermatologen Thomas Neumann.

Hallo Herr Neumann, ich freue mich, dass Sie heute da sind und mit uns über das aktuelle und wichtige Thema UV-Schutz sprechen. Könnten Sie sich kurz vorstellen und mal erklären, was ist eigentlich ein Dermatologe?

Experte:

Guten Morgen. Mein Name ist Thomas Neumann. Ich bin Hautarzt in einer Praxis in Hann. Münden und in Göttingen im medizinischen Experten Center. Ich bin Hautarzt und Allergologe und befasse mich natürlich auch von Berufs wegen mit den Fragen des Lichtschutzes. Gerade jetzt in dieser Sommerzeit und auch vor dem Hintergrund der Klimaverschiebung, in der wir mit vermehrter Sonne rechnen müssen.

Moderator:

Ja Sie sagen es schon, die Zahl der Sonnentage steigt und damit auch die Zeit, in der Menschen Ultravioletter, kurz UV, Strahlung ausgesetzt sind. Was versteht man unter UV-Strahlung?

Experte:

UV-Strahlung ist ein Teil des Sonnenlichts, eine elektromagnetische Strahlung, die wir in einem Prisma aufspalten können. Dann haben wir einen Teil, nämlich den wir als Licht sehen. Das ist genau genommen eine Zusammenfassung verschiedener Lichtfarben. Das sehen wir am Regenbogen, zu der einen Seite dieses Regenbogens haben wir das rote Licht, lange Wellen, die im Anschluss an das sichtbare Licht in Wärmestrahlen übergehen. Und zur anderen Seite des Regenbogens wird das Licht blau und violett. Ultra bedeutet jenseits von violett, dann kommt das ultraviolette Licht, das wir nicht sehen können, das wir aber unter Umständen spüren können.

Moderator:

Ja. Und welche Auswirkung hat nun diese Ultraviolette Strahlung auf den Menschen?

Experte:

Glücklicherweise erreicht und nicht das UV-C Licht. Das ist sehr kurzwellig und hat eine sehr hohe Energie und wird schon in der Atmosphäre abgefangen. Es würde mit seiner hohen Energie schwere Schäden anrichten, erreicht uns aber zum Glück nicht. Dann käme als nächstes, etwas längerwellig, das UV-B Licht, ebenfalls noch mit einer recht hohen Energie. Wenn es auf die Haut trifft, kann es

nicht tief eindringen. Es bleibt schon in den obersten Schichten in der Epidermis, der Oberhaut, stecken sozusagen. Und bewirkt dort aber wegen seiner hohen Energie Zellschäden, wohlmöglich Sonnenbrand oder später auch Hautkrebs.

Das sich anschließende UV-A Licht gelangt tiefer in die Haut, erreicht auch das Bindegewebe, sodass darunter eine vermehrte Hautalterung auftreten kann und auch rote Äderchen oder eine etwas vorzeitig welke Haut die Folge sein kann.

UV-B Licht und UV-A Licht bewirken auch die Bräunung unserer Haut.

Moderator:

Was passiert denn da genau, wenn Licht auf Haut trifft? Wie kann ich mir das vorstellen? Ist das wie auf dem Grill oder was passiert da genau?

Experte:

Wenn das UV-Licht auf die Haut trifft, entstehen Sauerstoffradikale, chemisch aggressive Substanzen, die unser Erbgut angreifen können. Die sich wohlmöglich mit der DNA, die in den Zellkernen steckt, verbindet und modifiziert, dass daraus Zellschäden entstehen können, aus denen dann am Ende wohlmöglich Hautkrebs resultiert.

Moderator:

Heißt also, es findet eine chemische Reaktion bei uns im Körper statt.

Experte:

Genau.

Moderator:

Und jetzt hat mir meine Wetter App seit neustem immer den UV-Index angezeigt. Was bedeutet das für mich und was bedeutet das generell?

Experte:

Der UV-Index ist, und das ist jetzt erstmal eine Definition und die muss man erstmal verdauen, ein Wert, der angibt, wie hoch der am Boden erwartete Tages-Spitzenwert der UV-Bestrahlungsstärke sein wird. Was heißt das?

Das heißt, je höher der Wert ist, umso mehr und umso eher kann ich Sonnenbrand bekommen. Das ist eine WHO-Definition, die überall gleich ist. Ein UV-Index von 5 ist in Afrika oder in Deutschland genau gleich. Es gibt eine Skala von 1 bis 11. Bei uns würde im Sommer, bei klarem Wetter, ein Wert von 7 oder 9 möglich sein, in den Alpen wohlmöglich auch ein Wert von 11.

Moderator:

Wir haben ja jetzt gehört, dass UV-Strahlung für den Menschen auch gefährlich sein kann. Was tue ich nun, wenn ich mich zu viel ultravioletter Strahlung ausgesetzt habe und mir den im Volksmund so genannten Sonnenbrand mir eingefangen habe?

Experte:

Das Wichtigste ist sicherlich erstmal aus dieser Gefahrenzone herauszugehen. Raus aus der Sonne und rein in eine eher kühle und schattige Umgebung. Wenn man hat, wäre es gut, wenn man sich feuchte Umschläge machen kann – dazu reicht ein sauberes Tuch und kühles Wasser aus der Wasserleitung. Wenn es möglich ist, es gibt auch kommerzielle Präparate, in denen Cortison in einem kühlenden Gel enthalten ist. Vielleicht auch eine Cortisonmilch. Aber das Entscheidende ist, dass man sich erstmal in eine ruhige, dunkle Zone begeben kann und die angegriffene Haut kühlt.

In besonders schlimmen Fällen eines Sonnenbrands ist es hilfreich, sich an einen Arzt zu wenden.

Moderatorin:

Sommerzeit ist natürlich auch die Zeit, in der wir vermehrt draußen unterwegs sind. Und meist auch wenig an haben, wie im Freibad. Wie kann ich mich und meine Kinder nun vor ultravioletter Strahlung schützen?

Experte:

Bei den kleinen Kindern sollen die Eltern zunächst einmal dafür sorgen, dass die Sonnenschutzmaßnahmen auch wirklich eingehalten werden. Am besten in dem man selbst ein gutes Vorbild ist und den Kleinen schon früh beibringt, wie man es macht. Sodass es mit der Gewohnheit zu einer festen, rituellen Handlung wird, sich ausreichend vor Sonne zu schützen. Da die kleinen noch eine sehr empfindliche Haut haben und Sonnenschutz besonders wichtig ist, sollen sie nach Möglichkeit gar nicht ohne Schutzkleidung in die Sonne und zumindest nicht in die direkte Sonne gesetzt werden. Kleinkinder haben ein noch nicht voll ausgebildetes Melaninsystem. Melanin ist der dunkle Hautfarbstoff, der uns vor der Sonne schützt. Und sie haben auch weniger ausgereifte Schweißdrüsen, sodass ein Kind in der Hitze, in der Sonne, zu leicht einen Sonnenbrand bekäme und wohlmöglich auch einen Hitzeschlag erleiden kann.

Wichtig ist, dass man nach Möglichkeit nicht unbedingt in die prallen Sonnenstunden in der Mittagszeit nach draußen geht. Sondern eher morgens oder zum Nachmittag, wenn die Sonne nicht mehr so hoch am Himmel steht.

Kennen Sie eigentlich die Schatten-Regel? Ist der Schatten kleiner als das Kind, ist das Risiko hoch – weil die Sonne sehr hoch steht. Und es droht ein vermehrter Sonnenbrand. Und wenn man dann in der Sonne ist, möglichst mit Schutz, mit Kleidung, mit Kopfbedeckung und auch Sonnenbrille. Da ja auch die Augen vor Sonne geschützt werden müssen. Es gibt gegebenenfalls auch spezielle UV-Kleidung, die so präpariert ist, dass sie das UV-Licht möglichst wenig auf die Haut gelangen lässt. Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass die konsequente Verwendung von Schutzkleidung die Zahl der späteren Muttermale reduzieren kann.

Und natürlich unverzichtbar ist das Anwenden von Lichtschutzmitteln. Die helfen, dass die Sonnenstrahlen gar nicht erst die Haut erreichen. Da gibt es den mechanischen Lichtschutz, der besteht aus kleinen Partikeln, dass die Sonnenstrahlen nicht in die Haut gelangen lässt, sondern schon

an der Hautoberfläche reflektiert. Damit kann ich chemischen Lichtschutzfilter vermeiden oder verringern.

Und natürlich die große Bandbreite kommerzieller Präparate des chemischen Lichtschutzes, bei denen die auf die Haut treffende Energie umgewandelt wird, sodass diese die Haut nicht schädigen kann.

Wichtig ist, ausreichend viel des Lichtschutzes zu verwenden. Oftmals cremt man sich ein, dass man nur nicht weiß wird und es reicht am Ende die Stärke nicht aus. Es wäre auch wichtig, einen ausreichend hohen Lichtschutzfilter zu wählen. Es gibt hohen Lichtschutz, der liegt in einem Bereich des Lichtschutzfaktors von 30 bis 50 und es gibt einen sehr hohen Lichtschutz, der heißt 50+. Sicher ist es besser einen sehr hohen Lichtschutz zu wählen, weil man ihn dann noch vielleicht dünner aufträgt und dann dennoch eine Lichtschutzwirkung auch tatsächlich hat.

Moderator:

Jetzt sehe ich im Urlaub seit Jahren schon Menschen, die eher nach dem Prinzip verfahren: erstmal einen Sonnenbrand und danach bin ich ja immun gegenüber der Strahlung. Was halten sie von solchen Taktiken?

Experte:

Die Armen! Sie haben nicht bedacht, dass die Bräunung der Haut im Grunde eine Stressreaktion darstellt, mit der der Körper mit Not versucht, sich vor der Strahlung zu schützen, indem er dieses Pigment entwickelt, dass die Zellkerne vor der Strahlung schützen soll. Es ist zwar eine bessere Toleranz in Folge der Bräunung der Haut tatsächlich zu erreichen, aber der Preis ist hoch. Es wird zu einer vermehrten Hautschädigung, Hautalterung kommen und vor allem auch einer deutlich gesteigerten Gefahr von Hautkrebs.

Moderator:

Ja vielen Dank Herr Neumann für dieses interessante Gespräch. Was möchte Sie unseren Zuhörerinnen und Zuhörern zum Schluss noch mit auf den Weg geben zum Thema UV-Schutz?

Experte:

Wenn man also hört, dass Licht auch so schädlich sein kann, bis hin sogar zum Hautkrebs, könnte man ein schlechtes Gewissen bekommen. Das soll das hier nicht heißen. Draußen sein ist ja gesund und die Sonne tut uns gut. Aber man muss die Gefahr kennen, dass zuviel Sonne schließlich schädlich ist. Gerade in Zeiten des Klimawandels. Dass man ein zuviel an Sonne und Braun sein bezahlt mit frühzeitiger Hautalterung und einem deutlich gesteigerten Hautkrebsrisiko. Das gilt ganz besonders für die Kleinen, die ja noch viel Leben (hoffentlich) vor sich haben werden.

Also, der beste Lichtschutz ist der gesunde Menschenverstand: das ich nicht gerade in die pralle Sonne gehe, dass ich, wenn die Sonne nicht so hoch steht die Nachmittags- und Abendstunden genieße. Und wenn ich nicht zu viel in der Sonne bin, mich gut schütze, und einen Sonnenbrand sicher vermeide, muss ich auch kein schlechtes Gewissen haben.

Moderator:

Vielen Dank Herr Neumann, dass Sie sich heute die Zeit genommen haben um mit uns über das Thema UV-Strahlung und UV-Schutz zu sprechen und uns dafür zu sensibilisieren.

Das war ein ganz guter Einstieg in das Thema UV-Schutz, ich kann mir vorstellen, dass es jetzt noch viel Gesprächsbedarf zu diesem Thema gibt. Schreibt uns gerne eure Fragen und Gedanken an gesundheitsamt@goettingen.de

Gerne setzen wir das Thema auch in der nächsten Folge fort.

Wir haben also gehört, die Sonne kann für uns gut sein, aber zu viel Sonne kann auch gefährlich sein. In diesem Sinne, genießt den Sommer in Maßen und bis zum nächsten mal!

(Musik Outro)