

6 Experten-Fragen zum Thema Sonne Beantwortet von Fr. Dr. med. Myriam Wyss

*Spezialärztin FMH für Dermatologie, Allergologie und klinische
Immunologie, Lasertherapie FMS*

*Aesthetik- und Laserzentrum Zürichsee, Partner of The Dolder Grand
Dorfstrasse 94, CH-8706 Meilen*

1. Frage: Wann braucht es Sonnenschutz? Nur wenn die Sonne scheint? Warum ist die Sonne für unsere Haut so gefährlich und wie unterscheiden sich die UV-A- und UV-B-Strahlen?

MW: Die Schattenseiten der Sonne sind bekannt: Die UV-B Strahlen entfalten ihre schädliche Wirkung in der Oberhaut, wo sie zu Zellveränderungen führen können, die Hautkrebsvorstufen und schliesslich den weissen Hautkrebs verursachen.

Die langwelligeren UV-A- Strahlen dringen bis tief in die Lederhaut ein. Durch ihre Wirkung auf das Bindegewebe sind sie v. a. für die Entstehung unserer unbeliebten Fältchen verantwortlich. UV-A- Strahlung führt ebenso zu einer Schwächung des Immunsystems, die Immunzellen kontrollieren die Haut fortlaufend auf neu entstehende Krebszellen und leiten deren Beseitigung ein. Somit ist verständlich, dass nicht nur UV-B- sondern auch UV-A-Strahlen zu Hautkrebs führen können.

Die Schweiz gehört in Europa zu den Ländern mit dem höchsten Hautkrebsrisiko. Der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) ist die aggressivste Form von Hautkrebs und kann je nach Tumordicke tödlich verlaufen. Auch bei bewölktem Himmel sind wir der UV- Strahlung ausgesetzt (mindestens 50% der Strahlungsintensität), darum sollte auch bei schlechtem Wetter ein UV- Schutz gewährleistet sein. Wir empfehlen sich an die 3H-Regel zu halten: Hut, Hemd, Hose, und für die unbedeckten Körperstellen einen Sonnenschutz mit sehr hohem Faktor (25 oder höher) zu verwenden.

2. Frage: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Sonnenallergien und Sonnenschutzprodukte (Parfumstoffe/Öl/Chemische Filter/Emulgatoren)

MW: Was in der Umgangssprache als „Sonnenallergie“ bezeichnet wird, ist eigentlich gar keine richtige Allergie. Es handelt sich um eine Unverträglichkeit der Haut meist gegenüber UV-A-Strahlen, die mit roten Hautknötchen und Juckreiz einhergeht (Fachausdruck Polymorphe Lichtdermatose, PLD). Sie kann bei intensiver Sonnenbestrahlung auftreten. Betroffene sollten die Sonne meiden und ihre Haut mit Kleidung und Sonnencreme schützen, im Frühjahr darf die Haut nur sehr langsam an die Sonne gewöhnt werden.



MW: Bei echten Kontaktallergien gegenüber Sonnencremes spielen Duft- und Konservierungsmittel die Hauptrolle. Es kommt zu starken Juckreiz, Hautrötung und Ausbildung feiner Bläschen. Diese Allergie kann mit Hauttests abgeklärt werden.

MW: Weiter sind individuelle Unverträglichkeiten auf Sonnenschutzmittel bekannt, die aber keine echte Allergie darstellen: Zum Beispiel Personen, die unter Akne leiden, vertragen oft keine fettenden Sonnenschutzmittel. Bei der Mallorca Akne handelt es sich juckende stecknadelkopfgrossen Knötchen, die vor allem an Oberarmen und Dekollete und nach Sonnenexposition auftreten. Es wird ein Zusammenhang mit Schwitzen und fetthaltigen Sonnenschutzmitteln angenommen.

Bei Akne und Mallorca-Akne sollte man Sonnenschutzmittel in Gelform verwenden, oder solche, welche Ölfrei sind. Diese sind auch für behaarte Körperregionen geeignet, und daher auch für Männerhaut optimal.

3. Frage: Gibt es eine Regel wie viel Sonnencreme es braucht (nötig ist), damit ein optimaler Schutz eintritt? Muss die Anwendung wiederholt werden, auch wenn ein Produkt Wasserfest ist?

Untersuchungen haben gezeigt, dass in der Regel zu wenig Sonnenschutzmittel appliziert wird, und daher der angegebene Schutzfaktor gar nicht erreicht wird. Die Empfehlung lautet, für einen Erwachsenen eine Menge von 30 ml für den Körper zu verwenden. Das entspricht in etwa einem Golfball. Auch wenn das Produkt wasserfest ist, muss es nach Wasserkontakt oder starkem Schwitzen alle paar Stunden erneut aufgetragen werden.

4. Frage: Eine Kundin steht vor einem Regal und ist mit unzähligen Produkten mit verschiedensten Schutzfaktoren konfrontiert. Nach welchen Kriterien wählt sie für sich die richtige Nummer?

Persönlich finde es zu kompliziert und unnötig, Sonnenschutzmitteln mit verschiedenen Schutzfaktoren zu haben, ich wähle einen möglichst hohen Faktor von mindestens 30. Das Sonnenschutzmittel muss sowohl gegen UV-A- als auch UV-B-Strahlen wirksam sein.

Die Beschaffenheit (Gel, Milch oder Creme) sollte auf den individuellen Hauttyp passend abgestimmt sein, z B. ein ölfreies Sonnenschutzmittel für Personen, die zu Akne neigen. Eine individuelle Beratung ist gerade bei Personen mit Hautproblemen wichtig. Wir empfehlen unparfumierte Sonnenschutzmittel, sonst kann man dunkle Flecken riskieren. Persönlich verwende ich das Sonnenschutzmittel auch als Make up Unterlage, wenn ich mich draussen aufhalte.

5. Frage: Sonnenlicht und Vitamine D: Zusammenhang und Wichtigkeit

Vitamin D wird durch Sonnenlicht in seine aktive Form umgewandelt, allerdings genügen ganz kleine UV Dosen, zB. reicht es, wenn die Hände 10 Min pro Tag der Sonne ausgesetzt sind.

6. Frage: Was müssen Menschen mit besonders empfindlicher Haut (Neurodermitis, Psoriasis, Allergiker) besonders beachten?

Menschen mit Neurodermitis oder Psoriasis bemerken während der Sommermonate oft eine Verbesserung ihrer Hautbeschwerden. Der Grund liegt in der dämpfenden Wirkung der Sonnenstrahlen auf das Immunsystem. Trotzdem ist es auch Vorsicht geboten: UV-Licht führt zu vorzeitiger Hautalterung und zur Entwicklung von Hautkrebs. Sonnenbrände müssen vermieden werden. Geeignet für Personen mit empfindlicher Haut wie Neurodermitis, ist eine Sonnenmilch ohne Duftstoffe. Austrocknende Sonnengels würden die Haut zusätzlich reizen. Da die Sonne der Haut viel Feuchtigkeit entzieht, sollten Feuchtigkeit spendende Lotionen und Cremes nach dem Aufenthalt im Freien verwendet werden.

Dr. med. Myriam Wyss, 10.03.2009

Ausbildung und beruflicher Werdegang, Dr. med. Myriam Wyss

Medizinstudium

1979 - 1985 Medizinstudium, Universität Zürich

Dezember 1985 Staatsexamen

Facharztausbildung

1986-1988 Klinische Immunologie, Chirurgie, Innere Medizin

1989 - 1994 Allergologie und Dermatologie Universitätsspital Zürich

1994 Anerkennung zur Fachärztin

1994 /1995 Oberärztin Dermatologische Klinik und Allergologische Abteilung, Universitätsspital Zürich

1996 Praxiseröffnung Meilen, ZH

Schwerpunkte: - Dermatologie, Haarerkrankungen

- Allergologie

- Dermatologische Lasertherapie, Laserepilation

- Aesthetische Dermatologie

- 1998 Gründung Laserzentrum Zürichsee (Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee)
- April 2008 Partner of the Dolder Grand (Aesthetic Link)
- Juni 2008 Examination of the European Society of Allergy and Clinical Immunology

Mitgliedschaften, Dr. med. Myriam Wyss

Schweizerische Ärztesgesellschaft FMH
Ärztesgesellschaft des Kantons Zürich AGZ
Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie SGDV
Schweizerische Gesellschaft für Allergologie und Klinische Immunologie SGAI (Vorstandsmitglied)
Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Laserchirurgie
Arbeitsgruppe für Trichologie (Haarerkrankungen) der SGDV
European Society of Laser Dermatology ESLD
American Academy of Dermatology AAD
Zürcher Allergologen Gesellschaft
Deutsche Gesellschaft für Allergologie
Schweizerische Gesellschaft für Aerobiologie
SCDRG Swiss Contact Dermatitis Research Group
Schweizerische Gesellschaft für ästhetische Medizin
Swiss Society for Anti-Aging-Medicine and Prevention SSAAMP
European Hair Research Society EHRS

Vorstandsaktivitäten

Schweizerische Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie: Mitglied des Vorstandes und der Fachkommission

Über CLINIQUE

Mit der Gründung 1968 war Clinique die erste Kosmetikmarke, die von Dermatologen entwickelt wurde. Auch heute sind die Ziele von Clinique die gleichen wie zu Beginn: Den Kundinnen die beste Qualität und die effektivsten Produkte zu bieten, um so das Beste für jeden Hauttyp und jede Hautfarbe zu ermöglichen. Der kundennahe Ansatz und die qualitativ hochwertigen Produkte - alle Produkte sind streng getestet, sorgfältig und mit den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt - machten Clinique zu einer der führenden Pflegemarken der Welt. Alle Makeup und Pflegeprodukte sind allergiegetestet und 100% Parfümfrei. Clinique bietet Produkte für Männer und Frauen jeden Alters und jeder Ethnizität an. Die Marke Clinique wird in über 130 Ländern und an über 16000 Ständen verkauft.