

# Darf man die Frühlingssonne bedenkenlos geniessen?

**Gesundheit** Dass man sich im Sommer nicht schutzlos der Mittagssonne aussetzen sollte, ist mir (w, 36, dunkelhaarig) natürlich klar. Aber jetzt im Frühling tanke ich nach Möglichkeit gerne etwas Sonne, auch wegen des Vitamin-D-Spiegels. Zudem möchte ich beim ersten Badibesuch nicht käseweiss aussehen. Wie viel Frühlingssonne liegt drin?

**Luzern** Endlich kommt der Frühling, und wir freuen uns darauf, sonnige Tage und sportliche Aktivitäten im Freien zu geniessen. Die angenehmen Temperaturen im März und April täuschen aber über die Strahlenintensität der Sonne hinweg. Ich rate Ihnen, auch im Frühling und Herbst Sonnencreme mit Schutzfaktor 15 bis 25 zu verwenden. Lediglich im November und Dezember sind die UV-Strahlen im Mittelland so schwach, dass es im Flachland keines Schutzes bedarf, in den Bergen allerdings schon.

Hellere Hauttypen bekommen zwar schneller Sonnenbrand als dunklere Hauttypen, Sonnenschutz wird aber allen empfohlen, da sich die Haut jede Sonnenstunde merkt und die UV-Strahlung der wichtigste Auslöser für Hautalterung und Hautkrebs ist. Besonders schutzbedürftig ist die Haut von

Kindern und älteren Menschen. Bereits ab Mai und bis Ende August sind die UV-Strahlen sehr intensiv, so dass man sich mit Kleidung, Hut, guter Sonnenbrille und einem modernen Lichtschutzprodukt wappnen sollte. In der Mittagszeit, das heisst von 11 bis 15 Uhr, sollte man am besten im Schatten bleiben. Ganz wichtig: Die Sonne scheint nicht nur am Strand, sondern auch bei der Gartenarbeit oder im Beruf.

## Infoabend Hautkrebs

Das **Luzerner Kantonsspital** führt am **Dienstag, 20. März, 18.30 bis 20.00 Uhr** (Hörsaal, 3. Stock) einen öffentlichen Infoabend zum Thema **«Diagnose und Behandlung von Hauttumoren – Neue Therapiemöglichkeiten»** durch. Freier Eintritt, anschl. Apéro.

Im Sommer ist für Gesicht, Hände und unbedeckte Hautstellen ein hoher (30 bis 50) oder sehr hoher Lichtschutzfaktor (50+) empfohlen. Die Zahl bezieht sich auf den UVB-Schutz, zusätzlich muss ein guter UVA-Schutz enthalten sein. Sonnencreme 30 Minuten vor der Exposition in ausreichender Menge auftragen und nach dem Baden wiederholen.

Erfreulicherweise gibt es inzwischen sehr angenehme Sonnencremes, teilweise auch getönt, damit man der Blässe kosmetisch etwas entgegenwirken kann. Diese Cremes bieten einen hohen UV-Schutz, ziehen schnell ein und brennen nicht in den Augen.

Ein sonnengebräunter Teint wird insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen immer noch als gesund und attraktiv empfunden. Das ist leider ein grosser Irrtum, denn

eine «gesunde» Sonnenbräune gibt es nicht.

Wer sich etwas Farbe am Körper wünscht, für den ist die Anwendung von Selbstbräunern abends geeignet. Bitte aber beachten: Selbstbräuner enthalten keinen Lichtschutz!

Dringend abgeraten wird von Solarium-Besuchen, da die dort vorwiegend eingesetzte UVA-Strahlung das Hautkrebsrisiko erhöht und die Hautalterung beschleunigt.

Zum Vitamin D, das übrigens durch Solarien nicht gebildet wird: Bei jungen Erwachsenen reicht in der hellen Jahreszeit der Alltagsaufenthalt im Freien meist auch bei bewölktstem Himmel aus. Im Zweifelsfall kann man speziell im Winter Vitamin-D-Tropfen einnehmen.

Ältere Menschen müssen oft ganzjährig nach Beratung durch den Hausarzt zusätzlich Vita-

min D zuführen, da ihr Körper häufig nicht mehr genug eigenes Vitamin D herstellen kann.

Ein Tipp noch: Die Krebsliga hat eine hervorragende Broschüre zum Thema Sonnenschutz erarbeitet ([www.krebsliga.ch/Sonnenschutz](http://www.krebsliga.ch/Sonnenschutz)).



**Dr. med. Anja Wysocki**  
Leiterin Hauttumorzentrum,  
Dermatologische Abteilung,  
Luzerner Kantonsspital,  
[www.luks.ch](http://www.luks.ch)

## Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber,  
Luzerner Zeitung,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte Anfragen mit Abopass-Nummer.