



Diese Serie wird betreut von

Alexander Römer

(staatl. gepr. Berg- und Skiführer und Bergschulleiter von Hauser Alpin)

So schützen Sie Ihre Haut vor den gefährlichen UV-Strahlen

Vorsicht Sonnenbrand!



In den Alpen ist der Anteil an UV-Strahlen wesentlich höher als etwa auf Meereshöhe. Pro 300 Höhenmeter nimmt die Intensität der UV-Strahlen um drei bis fünf Prozent zu. Also gilt es vor allem im Hochgebirge (aber natürlich nicht nur dort), sich konsequent vor den UV-Strahlen zu schützen, um die Haut vor einer frühzeitigen Alterung zu bewahren und das Hautkrebsrisiko zu senken.

Bergsteiger erreichen dies durch geeignete Bekleidung (langärmeliges Hemd), eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz sowie eine hochwertige Sonnenbrille. Ein Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 20 darf in keinem Rucksack fehlen. Ohren, Nacken und Lippen müssen besonders gut eingecremt werden. Die starke Reflektion der UV-Strahlung auf Schnee und Eis ist nicht zu unterschätzen, aber auch bei bedecktem Himmel ist die UV-Strahlung erheblich. Deshalb empfiehlt sich im Gebirge grundsätzlich das Tragen einer hochwertigen Sonnen- bzw. Gletscherbrille mit Seitenschutz.

Sonnenstrahlen bescheren uns nicht nur Wärme und Wohlbefinden, sie können auch gefährlich werden. Im Hochgebirge ist die ultraviolette Strahlung besonders intensiv, und man muss sich entsprechend davor schützen - wir sagen Ihnen, wie.

Von Alexander Römer

Tipps zum Schutz vor Hautschäden

- > Sonnenbrand immer vermeiden!
- > Sportbekleidung aus Kunstfasern bietet ausgezeichneten Schutz vor UV-Strahlen.
- > Unbedeckte Körperstellen mit Sonnenschutzmittel eincremen, der mindestens einen Lichtschutzfaktor von 20 aufweist.
- > Beim Kauf einer Sonnenbrille immer auf die Deklaration »100% UV-Schutz bis 400 Nanometer« oder das CE-Zeichen achten
- > Auf geeignete Kopf- und Nackenbedeckung achten (vgl. auch »Bergsteiger 8/07, Kaufberatung Kopfbedeckungen«)
- > Die Dauer des Aufenthalts in der Sonne muss dem eigenen Hauttyp angepasst werden.
- > Haut regelmäßig auf eventuelle Veränderungen untersuchen; im Zweifelsfall einen Hautarzt aufsuchen.



Fotos: Bernd Ritsche/Alexander Römer

Unsere Haut vergisst nichts

Jede Sonneneinstrahlung wird von unserer Haut registriert; ganz besonders ein Sonnenbrand, der jedes Mal erhebliche Schäden hinterlässt. Zu viele UV-Strahlen erhöhen mittel- und langfristig das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb die einfache Re-

- Um einen effektiven Schutz zu erzielen, muss das Sonnenschutzmittel reichlich und mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne aufgetragen werden.
- Sonnenexponierte Körperstellen wie Lippen, Nase und Ohren, gegebenenfalls auch die Kopfhaut und der Nacken müssen besonders gut eingecremt werden.



Die Qual der Wahl! Für das Hochgebirge sollten Sonnencremes mindestens Lichtschutzfaktor 20 aufweisen

gel: Niemals ohne Sonnenschutz in die Berge!

Sonnenschutzmittel schützen die Haut vor Sonnenstrahlen. Sie sind als Creme, Milch, Lotion, Gel oder Spray erhältlich. Die Wahl des Produktes hängt lediglich vom persönlichen Hauttyp und der Intensität der Sonnenstrahlen ab. Die Wirksamkeit von Sonnenschutzmitteln wird mit dem »Lichtschutzfaktor« bezeichnet; für das Hochgebirge sollte mindestens der Faktor 30 vorhanden sein.

- Durch Schwitzen und Reiben wird die Schutzwirkung reduziert, so dass ein wiederholtes Auftragen erforderlich ist.
- Achtung: Nur Nachcremen erhält den Sonnenschutz!

Schützen Sie Ihre Augen!

Sonnenlicht und UV-Strahlen können die Sehschärfe reduzieren und schmerzhafte Augenentzündungen hervorrufen. Auch das Risiko, an »grauem Star« (eine chroni-

Je höher es hinaufgeht, umso intensiver wird die UV-Strahlung im Sonnenlicht; hier beim Trekking im Khumbu-Gebiet

sche Trübung der Linse, die bis zur Erblindung führen kann) zu erkranken, nimmt zu.

Deshalb sollten Wanderer und Bergsteiger sich nur auf hochwertige Sonnenbrillen verlassen; billige Discountbrillen haben im Gebirge nichts verloren. Unabhängig vom Tönungsgrad, kann auch helles oder durchsichtiges Glas 100%igen UV-Schutz bieten. Bei Sonnenbrillen mit

dem CE-Zeichen und dem Vermerk »100% UV« oder »100 UV 400 nm« ist hundertprozentiger Schutz vor UV-Strahlen bis 400 Nanometer (UVA und UVB) gewährleistet. Achtung: Sehr dunkle Gläser mit wenig Schutzwirkung schaden mehr als sie nützen: Die Pupillen öffnen sich weit und ermöglichen, dass mehr UV-Strahlen in die Augen eindringen. ■



WIE SONNENSTRAHLEN ZUSAMMENGESETZT SIND

Sonnenstrahlen sind elektromagnetische Wellen mit unterschiedlichen Wellenlängen, die in Nanometer (NM) gemessen werden und sich wie folgt zusammensetzen:

- **52 % sichtbares Licht** (400 – 780 NM), das für Helligkeit und Farbe sorgt
- **44 % Infrarotstrahlen** (> 780 NM), welche Haut und Muskeln erwärmen
- **4 % ultraviolette (UV-)Strahlen** (100 – 400 NM), die weder sichtbar noch unmittelbar spürbar sind; bei den UV-Strahlen werden je nach Wellenlänge drei Arten unterschieden:
 - UVA-Strahlen* bräunen die Haut oberflächlich und dringen in tiefe Hautschichten ein, was wiederum zu einer frühzeitigen Hautalterung führt; die Folge sind Hautfalten. UVA-Strahlen können die DNA der Hautzellen indirekt schädigen und das Risiko für Hautkrebs erhöhen.
 - UVB-Strahlen* sind energiereicher und aggressiver als UVA-Strahlen. Sie dringen zwar nur bis in die Oberhaut vor und verursachen dort den gefährlichen Sonnenbrand. Vor allem schädigen sie die DNA der Hautzellen nachhaltig. Das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, wird durch UVB-Strahlen stark gefördert.
 - UVC-Strahlen* dringen normalerweise nicht bis zur Erdoberfläche durch, da sie von der Ozonschicht absorbiert werden. Doch durch den Klimawandel und die damit verbundene »brüchige« Ozonschicht wird in Zukunft auch mit dieser aggressiven und gefährlichen Strahlung zu rechnen sein.