

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Sonnenschutz wird zurzeit ein immer wichtigeres Thema! Wie statistische Auswertungen zeigen, steigen die Zahlen für schwarzen und vor allem weißen Hautkrebs von Jahr zu Jahr an. Ursache ist in den meisten Fällen intensive Sonnenbestrahlung, sogenanntes UV-Licht, in früheren Lebensjahren, entweder als direkte Sonneneinstrahlung oder auch durch Solarienbesuche.

Grundsätzlich wird UV-Licht in UVB, UVA und UVC unterteilt. Besonders schädlich sind:

- **Langwellige UVA-Strahlungen.** Diese zerstören nach langjähriger und dauerhafter Einwirkung bestimmte Fasern der Haut und führen dadurch zu vorzeitiger Hautalterung.
- **Kurzwellige UVB-Strahlungen.** Sie verändern das Erbgut der Zellen und begünstigen dadurch die Entstehung von Hautkrebs. Aus diesem Grund enthalten viele Sonnencremes Filter gegen UVA und UVB.

Möglicherweise hat Ihnen Ihre Hautärztin/Ihr Hautarzt bescheinigt, dass Ihr „Sonnenkonto“ ausgeschöpft ist und Sie sich **konsequent vor UV-Strahlung schützen** müssen. Hier ist oft, angesichts der unübersichtlichen Auswahl von Sonnencremes, guter Rat teuer. Zudem zeigten Studien in den letzten Jahren, dass die meisten Sonnencremes nachweislich UV-Filter enthalten, die umwelt- und gesundheitsschädlich sind. Im Fokus stehen hier vor allem mineralische und chemische UV-Filter.

**Mineralische UV-Filter** enthalten Titandioxid und Zinkoxid, die das UV-Licht durch ihre Bestandteile reflektieren. Titandioxid steht in Verdacht Lungenkrebs auszulösen, wenn es eingeatmet wird. Zinkoxid ist giftig für Wasserorganismen. Um den unerwünschten „Weiβel-Effekt“ abzuschwächen, werden beide oft als kleine Nanopartikel hinzugefügt. Nanopartikel stehen im Verdacht durch die Haut in die Blutbahn gelangen zu können. Auf der Verpackung sind diese Inhaltstoffe kennzeichnungspflichtig und werden durch den Zusatz „**Nano-Titandioxid**“ und „**Nano-Zinkoxid**“ aufgelistet.

**Chemische UV-Filter** sind Substanzen, die UV-Energie in der Haut in Infrarotlicht umwandeln. Es sind zum Teil **hormonähnliche Substanzen**, die in dringendem Verdacht stehen Krebs und weitere Erkrankungen wie Parkinson und bei Kindern Diabetes, Fettleibigkeit und Intelligenzminderung auszulösen. **Vermeiden Sie unbedingt Produkte mit Octinoxat, Octocrylene und Oxybenzon.** Sie sind nicht biologisch abbaubar und reichern sich in Gewässern an, was bereits weltweit zum großflächigen Absterben von Korallen geführt hat. Sie gelangen zudem über die Nahrungskette durch Genuss von Fisch oder Meeresfrüchten direkt auf unseren Teller.

### Wie können Sie sich also - auch ohne Sonnencremes - vor schädlichen UV-Strahlen schützen?

- Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung zwischen 11:00 und 15:00 Uhr.
- Bleiben Sie nicht zu lange in der direkten Sonne. 15 Minuten am Tag genügen.
- Bedecken Sie sonnenempfindliche Hautpartien mit geeigneter Kleidung (langärmelige Kleidung, Kopfbedeckung, Tücher etc.).
- Es gibt schadstofffreie Sonnencremes. Informieren Sie sich über kostenlose Smartphone Apps wie CodeCheck oder ToxFox.

Auf der Internetseite [www.akdermaplastik.de](http://www.akdermaplastik.de) finden sie weiterführende Informationen.