

Endlich Sommer! Lassen Sie die Sonne auf Ihre Haut – sicher und gesund.

Die Haut ist das größte Organ des Menschen: ein erwachsener Mensch hat zwischen 1,5 und 2 Quadratmeter Haut bei einem Gewicht (allein für die Haut!) von 10 bis 14 Kilogramm. Dieses Organ ist in der Lage, Sonnenbestrahlung in Vitamin D umzuwandeln. Das muss in gesundem Maße passieren, denn zu viel Besonnung schadet der Haut.

Durch UVB-Lichtexposition findet die körpereigene Bildung von Vitamin D statt. Die Vitamin-D-Synthese findet zu einem wesentlich höheren Anteil über die Haut statt als über die Ernährung. Doch insbesondere in den Sommermonaten ist Vorsicht geboten, da zu viel Strahlung der Sonne die Haut schädigen kann. Die folgende Tabelle zeigt, wie lange man sich im Freien sonnen sollte, um keine Hautschädigungen davonzutragen¹:

	Dauer der Sonnenlichtbestrahlung	
	Hauttyp I/II (helle bis sehr helle Hautfarbe, hellrotes oder blondes Haar, blaue oder grüne Augen)	Hauttyp III (mittlere Hautfarbe, dunkle Haare, braune Augen)
März bis Mai	10 – 20 Minuten	15 – 25 Minuten
Juni bis August	5 – 10 Minuten	10 – 15 Minuten
September bis Oktober	10 – 20 Minuten	15 – 25 Minuten

Eine Hautanalyse in Ihrem Solarium bringt Sicherheit über den individuellen Hauttyp und eine optimale Intensität und Dauer der Besonnung. Ein Vitamin-D-Mangel sollte in jedem Fall vermieden werden. Denn die Liste von Erkrankungen, die ein Vitamin-D-Mangel nach sich ziehen kann ist lang: Asthma, kardiovaskuläre Erkrankungen bis hin zu Autoimmunerkrankungen oder Depressionen sind nur ein paar der Krankheiten, die durch einen Mangel am Sonnenvitamin (mit-) verursacht werden können.²

Mit der A-B-C-D-E Regel kann die eigene Haut auf Veränderungen untersucht werden³:

A = Asymmetrie: Ein Pigmentmal ist auffällig, wenn es eine unregelmäßige Form hat, also weder rund noch oval ist.

B = Begrenzung: Der Rand eines Mals sollte regelmäßig und klar abgegrenzt sein.

C = Colour: Eine unregelmäßige Färbung muss abgeklärt werden.

D = Durchmesser: Bei einem Durchmesser von mehr als fünf Millimetern sollte dies ebenfalls abgeklärt werden.

E = Erhabenheit: Ragt das Muttermal hervor, sollte auch dies in einem Hautscreening beim Dermatologen untersucht werden.

Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchungen werden ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre von den Krankenkassen erstattet.

In dem Sinne wünschen wir Ihnen einen sonnigen Start in den Sommer und freuen uns auf Ihren nächsten Besuch im Solarium Ihres Vertrauens!

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2012) FAQ „Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D“ (gemeinsame FAQ des BfR, der DGE und des MRI), Stand 22.10.2012.

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/#krankheitsschutz>

² ESA European Sunlight Association s.a.b.l. (Hrsg.) (2020) Weißbuch Sonnenlicht und Solarien. Natürliche und künstliche UV-

Strahlung. <https://www.bundesfachverband-besonnung.de/fuer-studiobetreiber/das-weissbuch.html>

³ KBV Kassenärztliche Bundesvereinigung (2021) Gesundheitsvorsorge. Hautkrebs-Früherkennung. <https://www.kbv.de/html/8939.php>