



Sonnenlicht setzt sich aus unterschiedlicher Strahlung zusammen. Ein großer Teil wird durch die Ozonschicht abgeschirmt oder abgeschwächt. Im wesentlichen sind es UV-A- und UV-B-Strahlen, die bis zu uns durchkommen und auf unsere Haut auftreffen. Die kurzwelligeren und energiereicheren UV-B-Strahlen durchdringen nur die oberste Hautschicht. Sie sind hauptverantwortlich für Sonnenbrand. Die langwelligeren und energieärmeren UV-A-Strahlen dringen bis in die Unterhaut vor. Sie schwächen u. a. das Bindegewebe und beschleunigen die Hautalterung. Viel entscheidender ist jedoch: Beide Strahlungsarten können zu irreparablen Veränderungen der Hautzellen führen und die Bildung von Krebszellen fördern.

Nutzen Sie die positiven Effekte der Sonne

Bei allen Warnungen vor schädlicher UV-Strahlung sollten wir nicht vergessen: Wir brauchen die Sonne. Nicht nur als Spenderin von Licht und Wärme, sondern auch, um viele Körperfunktionen anzuregen und am Laufen zu halten. Das Allermeiste davon funktioniert auch dann bestens, wenn wir unsere Haut nicht den direkten Sonnenstrah-

len aussetzen, sondern sie gut abdecken oder in den Schatten flüchten. Für manche Effekte brauchen wir jedoch die direkte Bestrahlung der Haut. Das gilt z. B. für die körpereigene Produktion von Vitamin D. Aber gerade auch viele Hautpatienten profitieren von einer wohltuenden und heilenden Wirkung der Sonne. Lichttherapien werden u. a. gezielt zur Behandlung von Schuppenflechte und Neurodermitis eingesetzt, da sie anti-entzündlich und juckreizlindernd wirken.

Schädliche Strahlung selektiv abschirmen

Entscheidend dafür, ob die Sonne eine Wohltat oder zur Belastung für die Haut wird, ist die Dosierung und die Art der Strahlung. Je besser man die Haut vor

den gesundheitsschädigenden Strahlungsanteilen schützen kann, desto länger können die positiven Effekte genutzt werden. Das gelingt mehr oder weniger gut durch Sonnenschutzmittel, die wir als Creme oder Lotion auf die Haut auftragen, und die chemische oder physikalische Lichtschutzfilter enthalten. Textilien können ebenfalls UV-Strahlung abschirmen. Wie effektiv der textile Lichtfilter funktioniert, hängt vom Material und der Dichte des Gewebes ab. Ein T-Shirt aus Baumwolle schützt beispielsweise längst nicht so zuverlässig, wie Kleidung aus speziellen Chemiefasern, die die energiereichen UV-Strahlen reflektieren. Aus dem Bereich der Medizintechnik kommen spezielle Funktionsfolien, die die schädlichen UV-Strahlungsanteile herausfiltern können, die gesundheitsfördernden aber passieren lassen. Eine solche High-Tech-Filterfolie, die nahezu klar durchsichtig und durchscheinend ist, besteht aus mehreren Folien mit unterschiedlicher UV-B- und UV-A-Licht-

durchlässigkeit, die in einem speziellen Verfahren miteinander verbunden werden. Wissenschaftliche Studien bestätigen die Schutzwirkung dieser Folien und zeigen außerdem, dass positive Effekte der Sonnenstrahlen, wie z. B. die Vitamin D Produktion, nicht beeinträchtigt sind. Solche Filterfolien sind z. B. als Überdachungen für Terrassen oder Spielplätze ideal. Praktisch für ein Sonnenbad im Garten oder für den nächsten Strandurlaub sind die mit Schutzfolie ausgestatteten Sonnenschutzbögen. Sie können an beliebigem Ort schnell und unkompliziert aufgebaut werden. Besonders angenehm: Auch die Wärmestrahlung des Sonnenlichts wird reduziert, so dass es sich unter der Folie nicht aufheizt.

Informationen zu speziellen Textilien, die vor UV-Strahlung schützen, finden Sie unter: www.uvstandard801.de. Informationen zu Produkten mit UV-Filterfolien (HelioVital-Folien) gibt es unter: www.heliovital.de

Bereits in den antiken Hochkulturen Ägypten, Griechenland und Rom wandten Ärzte die „Heliotherapie“ zur Behandlung verschiedener Erkrankungen an und kannten auch die positiven Effekte von Sonnenlicht auf den Verlauf bestimmter entzündlicher Hauterkrankungen. Was in der Antike vornehmlich auf Erfahrungswerten fußte, lässt sich heute zum großen Teil mit Physik, Photobiologie, Biochemie und Immunbiologie erklären.