



Was sollten Wir über UV –Strahlen wissen?

Sonnenstrahlen gelten oft als gefährliche Einwirkung auf die Haut. Doch ist UV Licht wirklich so schädlich? Ein genauer Blick zeigt, dass dies nicht pauschal der Fall ist. Im Gegenteil: Sonnenlicht hat auch viele positive Auswirkungen auf den Körper, dessen sich viele nicht bewusst sind.

Generell unterscheidet man bei UV Licht zwischen UVA, UVB und UVC Strahlen, wobei die UVC Strahlung direkt von der Atmosphäre absorbiert wird und somit nur UVA und UVB Strahlen bei uns ankommen. Diese unterscheiden sich in ihrer Wellenlänge. Je kürzer diese ist, umso energiereicher sind die UV Strahlen. Langwellige UVA Strahlen dringen somit zwar tiefer in die Haut ein, haben aber weniger Energie. Am gefährlichsten ist daher die kurzwellige, energiereiche UVB Strahlung, die in der oberen Hautschicht für Sonnenbrand verantwortlich sein können. Diese UV Strahlen können langfristig auch Schäden an der Erbsubstanz (DNA) verursachen. Jedoch verfügt die Haut über eigene Reparaturenzyme, die geringfügige DNA-Veränderungen selbst ausbessern können. Somit ist die Schädlichkeit von UV Licht nur dann gegeben, wenn dieser hauteigene Schutzmechanismus durchbrochen wird. Es kommt also immer auf die Dauer und Intensität des Sonnenbads an.

Wichtig ist vor allem der richtige Sonnenschutz. Denn gerade bei einem längeren Sonnenbad verlängert ein Lichtschutzfaktor den hauteigenen Schutz und schützt so vor negativen Auswirkungen der UV Strahlen. Die Wahl des richtigen Sonnenschutzes ist dabei abhängig vom eigenen Hauttyp. Der enthaltene Lichtschutzfaktor wird dafür mit der hauteigenen Schutzzeit multipliziert, um die tägliche Gesamtschutzzeit vor UV Licht zu bestimmen. Helle Hauttypen haben einen schwächeren Schutzmechanismus als dunkle Typen und benötigen somit einen höheren Sonnenschutz, um länger in der Sonne bleiben zu können. Außerdem sollte, insbesondere nach dem Sport oder Schwimmen, durch regelmäßiges Nachcremen ein kontinuierlicher Schutz vor UV Strahlen gewährleistet werden.

Neben dem entspannenden Effekt eines Sonnenbads haben Sonnenstrahlen aber auch weitere positive Auswirkungen auf den Körper. Die im UV Licht enthaltenen ultravioletten Strahlen aktivieren die Atmung, regen Durchblutung, Stoffwechsel und Drüsentätigkeit an und stimulieren die Abwehrkräfte des Körpers. Die UVB Strahlen regen außerdem die Vitamin D-Produktion an. Dieses ist essentiell für den Knochenbau, die Muskulatur und das Immunsystem. Solange man also bewusst auf die richtige Dauer und Intensität des Sonnenbads achtet, überwiegen die positiven Auswirkungen des UV Lichts.