



## Presseaussendung

Gesundheit / Dermatologie / Oberösterreich

18.07.2017 / Kepler Universitätsklinikum

Wie gut schützen Sonnencremes und wie wichtig ist Vitamin D?

## Licht und Schatten der Sonne

**In der heißen Jahreszeit gilt es auf den richtigen Umgang mit der Sonne zu achten. Wie gut schützen Sonnencremes und wie wichtig ist Vitamin D? Primarius Dozent DDr. Wolfram Hötzenecker vom Kepler Uniklinikum stellt gesundheitsfördernde und -gefährdende Wirkungen gegenüber.**

Die Sonne ist sicher nicht unser Feind. Im Gegenteil, wir brauchen sie als wichtige Vitamin D-Quelle für unsere Gesundheit. In manchen Medien wird jedoch sogar vor einer übertriebenen Verwendung von Sonnenschutzmitteln gewarnt. Dies könne die positive Wirkung der Sonne hemmen und sei daher kontraproduktiv. Eine These, der Primarius Dozent DDr. Wolfram Hötzenecker entschieden widerspricht. Sonnenschutzcremes seien weiterhin *„ein wichtiges Mittel, um sich vor Sonnenbrand, verfrühter Zellalterung und im schlimmsten Fall Hautkrebs zu schützen“*, meint Hötzenecker als Vorstand der Klinik für Dermatologie und Venerologie am Kepler Uniklinikum. Vitamin D, das zu 90 Prozent von den körpereigenen Zellen mit Hilfe der Sonne gebildet wird, hat wichtige Aufgaben: Es beugt Erkältungen, Grippe aber auch Knochenerkrankungen wie Osteoporose oder Rachitis vor. Es reduziert auch die Gefahr eines Herzinfarktes. Ein Vitamin D-Mangel kann u.a. zu neurologischen Problemen wie Depressionen oder Demenz führen. Wir brauchen daher die Sonne und sollten sie bewusst tanken, allerdings im Wissen, dass ein Übergenuss gefährlich sein kann. Dazu Primarius Dozent Hötzenecker: *„Einen Mangel an Vitamin D3 sollte man allenfalls durch orale Substitution ausgleichen (Tropfen), aber nicht durch ungeschützte und übermäßige Sonnenexposition.“*

### Cremes richtig anwenden

Insbesondere Menschen, die aufgrund ihres Hauttyps gefährdet sind oder gar schon Hautkrebs hatten, sollten sich der Sonne vorsichtig aussetzen und die vom Arzt empfohlene Anwendung von Cremes beachten. „*Einer Studie des King's College zufolge tragen die meisten Menschen zu wenig Sonnencreme auf – empfohlen sind zwei Milligramm pro Quadratzentimeter, was eine beträchtliche Menge ist – und reduzieren somit den Sonnenschutzfaktor der verwendeten Creme erheblich*“, warnt Primarius Dozent Hötzenecker. Bei gesunder Haut und richtiger Anwendung ist der LSF 30 grundsätzlich ausreichend. Für zusätzlichen Schutz empfiehlt sich Kleidung, die vor allem empfindliche Stellen bedecken soll.

### Andere Vitamin D-Quellen

Die Sonne ist die Hauptquelle für Vitamin D, das sich aber – wenn auch in wesentlich geringeren Mengen – in fetten Fischen wie Lachs, Hering oder Makrele findet. Deutlich geringer ist der Anteil von Vitamin D in Leber und Eigelb oder in Margarine und einigen Pilzen wie Eierschwammerln und Champignons. Der Gehalt des Vitamins ist durch Lagerung oder Zubereitung nicht zu beeinflussen. Speisen können ohne Bedenken bis zu 180 Grad erhitzt werden.

### Vitamin D aus der Dose

Wer auf regelmäßige Bewegung in frischer Luft und eine ausgewogene Ernährung achtet, kann auf Vitamin D-Präparate verzichten. Bei älteren Personen oder bei Übergewicht, kann eine zusätzliche Einnahme aber durchaus sinnvoll sein. Stellen Sie keine Selbstdiagnose, sondern sprechen Sie darüber mit Ihrem Hausarzt.

### Gesundheitsrisiko durch Überdosierung

Hohe Dosen Vitamin D können zu einer sogenannten Hyperkalzämie führen, die ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellt. Eine mögliche Folge von zu viel Vitamin D können auch Nierensteine sein. Die Menge von täglich maximal 40.000 IE sollte nicht überschritten werden, was aber bei einer sachgemäßen Anwendung der Präparate nicht zu befürchten ist. Mögliche Symptome einer Überdosierung: Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Kopf-, Muskel-, Gelenkschmerzen, Muskelschwäche.

### Tipps für den richtigen Umgang mit der Sonne

- Finden Sie im Selbstversuch heraus, wie viel Sonne – entsprechend Ihrem Hauttyp – Sie vertragen. Dementsprechend passen Sie die Zeit und Intensität der Sonneneinstrahlung auf ihre Haut an. Ein Sonnenbrand sollte unter allen Umständen vermieden werden.

- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne und vermeiden Sie lange Sonnenbäder bei noch nicht an die Sonne gewöhnter Haut.
- Genießen Sie, sofern das Wetter mitspielt, täglich und maßvoll die positive Wirkung der Sonne im Freien.
- Verwenden Sie bei Cremes einen ihrem Hauttyp angepassten Sonnenschutzfaktor.
- Beachten Sie die Verpackungshinweise für eine richtige Anwendung der Sonnencreme und bedenken Sie, dass zu geringes Auftragen, Schweiß und Wasser den Sonnenschutzfaktor erheblich reduzieren können.
- Beachten Sie die Empfehlungen Ihres Haus- und/oder Hautarztes insbesondere dann, wenn Sie aufgrund Ihres Hauttyps oder entsprechender Vorerkrankungen einem besonderen Risiko ausgesetzt sind.

**Rückfragen-Kontakt:**

MMag. MELANIE HOFMEISTER  
Stv. Pressesprecherin

Public Relations Service  
Stabsstelle Unternehmenskommunikation

Kepler Universitätsklinikum GmbH  
Med Campus III.  
4021 Linz, Krankenhausstraße 9  
AUSTRIA

T +43 (0)5 7680 83 – 1335, M +43 (0)664 806521335  
melanie.hofmeister@kepleruniklinikum.at  
www.kepleruniklinikum.at